



たけのこだよ



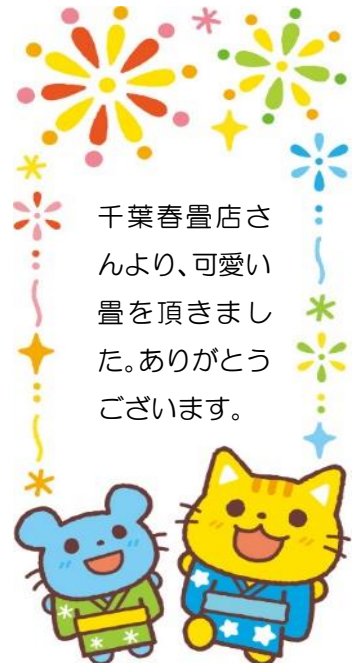
長〜い梅雨で、子ども達はお外で遊べず残念な毎日が続きましたが、あと少しで梅雨明け！お日様の下で水遊びがいっぱいできるよう、楽しみに待ちたいですね。

子ども達は、今まで出来なかったことが出来るようになったり、たくさんのことに興味を持ち始めたり、毎日成長しています。これからも支援センターでは、その成長をみんなで見守り、認め、応援していけるよう、お家のみなさんと一緒に活動していきたいと思います。

天気のいい日も悪い日も、各支援センターにみんな遊びに来てくださいね。

たのしかった「なつまつり」

7/21・22 日行われた「支援センター夏まつり」！！
みんなかわいい浴衣や甚平姿で参加してくれました。



千葉春豊店さんより、可愛い豊を頂きました。ありがとうございます。

8月の行事予定

- 8/6 (木) 8月生まれの誕生会
- 8/7 (金) リユースデー
- 8/13 (木) 14 (金) 休館
- 8/20 (木) カレンダー作り
- 8/21 (金) リユースデー
- 8/28 (金) リユースデー

※8/27 (木) に予定していた
幼児安全救急講習、今回は中止
となりました。11/26 (木) の
回は予定どおり行います。

早寝のためにできること

- 1 まずは早起きから**
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。
- 2 朝の光でスタート!**
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- 3 日中にしっかりあそび**
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。
- 4 午睡は15時半までに**
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。
- 5 お風呂はぬるめに**
熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。
- 6 入眠前の習慣づけを**
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

