



子育て支援センター

さんりんしゃ通信

担当 小川千鶴子

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。

さて、寒くなってくるとどうしてもとじこもりがち、でも子どもたちのエネルギーはありあまっています。ちょっと家事を早めに切りあげて子どもさんの遊びにつきあってみましょう。暖かい日であればちょっとは、外の冷たい空気に触れて遊んでみるのも大切。また、陽あたりのいいお部屋で、暖かさを感じながら遊ぶのも最高。お母さんも子どもも自然にお友達になれる。午後スッキリとお昼寝に移行できるかもしれません。

【心配しないで！だいじょうぶ】

こんなふうを考えてみましょう

- ・赤ちゃんは、意外と暑がり、冬でも着せすぎに気をつけましょう。
- ・母乳のママはこまめな水分補給を 食事もしっかりとりましょう。
- ・暖かい室内では、はだしで過ごすことがベスト。自律神経を鍛え、免疫力を高める効果があります。
- ・足をバタバタさせて布団をはいでしまうときは、はだけないスリーパーが便利。
- ・5ヵ月頃から人の顔の区別がつくようになり、ママやパパがわかるようになります。
- ・コップのみが上手に出来ない時はレンゲで飲ませると練習になります。
- ・乳房が張っても搾乳は軽く。思いっきり搾ると余計にたくさんです。



遠丸保育園 ・ 子育て支援センタークラブさんりんしゃ

安中市安中5-8-25 TEL 027-382-1080

<http://www.tomaruoikuen.com> mail@tomaruoikuen.com

1月の予定

月	火	水	木	金	土
				1 年始休み	2 年始休み
4	5	6	7	8	9
	← 園庭で遊びましょう 縄跳びあそびにチャレンジ!! →				
11	12	13	14	15	16
	← 園庭で遊びましょう 園庭で冬をみつけよう →				
18	19	20	21	22	23
	← 園庭で遊びましょう 寒さに負けずにお外で遊びましょう →				
25	26	27	28	29	30
	← 園庭で遊びましょう 園庭で冬がみつかるかな →				

- ・新型コロナウイルスへの心配もあり、支援センターは静かな日々が続いています。園は休園とならないように気をつけながら保育を行っています。来園者は検温と健康観察、マスクの着用をお願い致します。引き続き、不自由をお掛け致しますが、まだ未知の多いウイルスとの戦いは終わっていません。お子さんの生活リズムを整えるのにあたり、お日様と外の風を感じることは大事ですが、人が集う場所への外出は、小さなお子さんにとっても自粛が賢明な判断であると思います。ご理解とご協力をお願い致します。

