



N057

平成26年6月号

氷川保育園・子育て通信



今月のテーマ 睡眠 vol.2 ~子どもを眠りに導くポイント~

① 毎日「早起き」の習慣をつける

遅寝の子は急に早起きは出来ませんが、朝は早く起きて、朝食をきちんと食べましょう。コップ一杯の水や牛乳でもOKです

② 朝の光を必ず浴びましょう

生体時計がリセットされるので、カーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう

③ 昼間の活動をたっぷり

沢山体を動かして遊ぶと、心地良い疲労が期待できます



④ だらだら昼寝をやめる

午睡は3時半までに切り上げましょう。ガラガラ音と夜眠れず、夜更かしという悪循環を招きます



⑤ お風呂の温度は適切に

熱い湯は体温が高くなり、眠りにつきにくくなるので、寝る直前に入る時はぬるめにしましょう

⑥ 入眠儀式で催眠効果を

着替え、歯みがき、本を読むなどパターン化して、それを毎日繰り返しましょう

★睡眠リズムを整え、健康的な生活を送れるようにしましょう

保護者会より（おさがり市）のお知らせ

- ・6月5日（木）6日（金）に春のおさがり市を保育園2階（すこやかルーム）にて実施しますので、子育て中のお母さんお持ちしています。！

地域に向けた取り組み

【年長児 琴清苑誕生会参加】平成26年6月6日（金）

- ・老人ホーム琴清苑の誕生会に年長児が参加し、歌やダンスを利用者の皆様に見ていただき、楽しいひと時を過ごしてきました。

ウエルカムランチのお誘い

平成26年6月18日（水）AM11:30~12:30

- ・町内にお住まいで、50歳以上の皆さま、園児と一緒に昼食を食べて見ませんか。
- ・申し込みは、奥多摩町保健福祉課及び氷川保育園まで連絡下さい。

※子育てに関してわからないことや聞いてみたい事がありましたらご連絡下さい。

発行 氷川保育園 0428-83-2266

e-mail: hikawa@futabakai.or.jp

