



小鹿野町 子育て支援センターだより

小鹿野町飯田2732 (TEL75-0550)

令和2年 5月



風光る5月。さわやかな風によって、元気に泳ぐこいのぼりのように、子どもたちの健やかな成長を願っています。

今年のゴールデンウィークは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、不要不急の外出を控え、人との接触を減らし、あなたと大切な身近な人を守りましょう。こまめな手洗いやうがい、咳エチケットに加え、栄養と質の良い睡眠をしっかりとっていきましょう。子育て支援センターの利用に関してもご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

曜日	月	火	水	木	金	土	
日					5/1	2	
午前						開放	/
午後							
日	4	5	6	7	8	9	
午前	/	/	/	開放	開放	/	
午後							
日	11	12	13	14	15	16	
午前	開放	開放	開放	開放	開放	/	
午後			子育て相談				
日	18	19	20	21	22	23	
午前	開放	開放	開放	開放	開放	/	
午後			子育て相談				
日	25	26	27	28	29	30	
午前	開放	開放	開放	開放	開放	/	
午後			子育て相談				

子育て支援センターは、親子の輪が広がる楽しい場所です。保護者の責任のもと、お子さんと過ごしていただく施設です。*水分補給のお茶は水筒に入れてお持ちください。お菓子やジュース等はご遠慮いただいています。*おむつ替えはトイレにシートがありますのでご利用ください。紙おむつ等ごみは持ち帰りましょう。



●開放：親子のあそびのひろば
毎日＊ホール・赤ちゃんの部屋・庭

午前 9:00～12:00
対象0歳～3歳のお子さんと保護者
天気の良い日は外遊びもできます。着替えをもってきてください。

午後 13:00～16:00
水曜以外、就学前見まで遊べます。



●子育て相談
電話相談 月～金 9:00～16:00
面接相談 水 13:00～16:00

新型コロナウイルス感染症拡大防止対応について
5月も皆さまの安全を第一に考え感染症拡大防止を防ぐため、開放といたします。発熱、咳、風邪のような症状はないか等の健康チェックをご家庭でしっかりしていただき、検温、手洗い、消毒、マスク着用をお願いいたします。なお、状況により中止等も考えられますので、ご不明な点は子育て支援センターまでお問い合わせください。75-0550
なお、町外の方のご利用は遠慮ください。

ひよピヨ行進曲
ひよこがあるいて ひよこがとまる
ひよこがあるいて ひよこがとまる
ひよピヨひよピヨ ひよこおどる
「さあ みんないくよー! ゴー!」
「ストップ!」
*親子で歩いたり止まったり、動きを真似っこして遊びます。

♪楽しい歌遊び・わらべうた♪

- ・だるまさんがころんだ
- ・げんこつやまのためきさん
- ・お寺の和尚さん
- ・おせんべやけたかな
- ・だるまさん(にらめっこ)
- ・一本橋こちょこちょ

朝の光を浴びよう
部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう。朝の光を浴びることで、生体時計がリセットされ、体が目覚めます。

お風呂は適温で
人間の体は、夕方になると眠りにつきやすいよう、体温が下がり始めます。熱い風呂は寝る数時間前までにし、寝る直前に入るときは、ぬるめの温度にすると

入眠儀式で睡眠効果をお風呂に入り、着替え、歯を磨く、それから絵本を読んで寝る、というようにパターンを決め、それを毎日繰り返すことで、体がリズムをつかみ、入眠しやすくなりますよ。

だらだら昼寝をやめよう
昼間いつまでも寝ていると、夜眠れずに夜更かしする悪循環に。午睡は早めに切り上げることも。