

地域子育て支援センター

10月号

ラポールだより

やまかげ保育園
090-3234-2362

【すくすく広場の開催日程】

10月7日(火)・8日(水)・14日(火)・21日(火)・28日(火)

10:00~12:00

ラポールにて、お母さんと子どもと一緒にプレゼント作りや遊びをします。
利用は無料。おやつもあります！お気軽においで下さい。

☆プレママさんも、いつでも参加して下さいね。
いつでもお待ちしております♡

花咲く書道教室のご案内

鮮やかな色彩の絵の具を使って、ひとひらひとひら筆で描くお花と、
文字のコラボレートで素敵なカードをつくってみませんか？
好きな文字や名前お花すべてに心を込めて描いていると、無心になれて
完成するころにはとてもスッキリした気分になりますよ

日時：10月8日(火) 10:00~

場所：ラポール

☆教材の準備がありますので、
必ず事前に予約をお願いいたします



すくすくハロウィンのお知らせ

毎年10月、やまかげ保育園では全園児仮装してハロウィン大行進を楽しみます。もちろん帰るときは、お菓子がどっさりの年もありますよ！！
そこで、支援センターでは、ラポール内でミニハロウィンを体験したいと思っています。ECCのあき先生と一緒に親子で遊びましょう。
ママも赤ちゃんも仮装大歓迎です♡

日時：10月28日(火) 10時から

場所：ラポール

○ 南島原市保健センター情報 ○ こども未来課こども保健班 0957-73-6652

事業名	実施日	受付時間	場所	事業名	実施日	受付時間	場所
乳児相談	10/23(木)	通知をご確認ください。	布津	3歳児健診	10/7(火)	12:15~12:45	布津
	10/16(木)		北有馬	3歳児健診	10/28(火)	12:15~12:45	北有馬

和ろうそく教室

キャンドルの炎とも違う、和ろうそくの炎を目にしたことがありますか？心癒される和ろうそくの絵付け体験はいかがでしょう。
生まれた日の花の名前を教えてもらって、その花を描くこともできますよ。何を描くかは好みで・・・♡

日時：10月21日(火) 10:00~

場所：ラポール

☆必ず事前予約をお願いします





まずは「早起き」にチャレンジ



「早起き・早寝」を習慣にするためには、朝早く起きることから始めてみましょう。最初は「睡眠不足になるのでは？」と心配かもしれませんが、家族もいっしょに始めてみてください。しだいに屋間の元氣もわいて、早寝もできるようになることが実感できると思います。今から早起きの習慣をつけておくと、登校にも余裕ができます。入学してからも安心ですね。

生活リズム改善作戦

その
1

カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。

朝、起きたら、カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。脳の中の体内時計は朝の光を感じることで、リセットされます。光が入りにくい部屋の場合は電気をつけたり、外に出たりして、とにかく朝になったら光を浴びることが大切です。



生活リズム改善作戦

その
2

顔を洗いましょう。

早起きをして、布団から出たら、きちんと顔を洗いましょう。顔を洗うと、交感神経という屋間の活動を支えてくれる自律神経にスイッチが入ります。



生活リズム改善作戦

その
3

「おはよう」のあいさつは、家族でもきちんとしましょう。

「おはよう」「いただきます」「行ってきます」などのあいさつは、家族でもきちんと大きな声を出して交わしましょう。一日が気持ちよく過ごせること、間違いありません。



生活リズム改善作戦

その
4

朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんをきちんと食べて、脳と体にエネルギーを行き渡らせましょう。一日を元氣よくスタートすることができます。家族そろっての朝ごはんは、コミュニケーションの場ともなりますね。食後には必ず歯を磨きましょう。



生活リズム改善作戦

その
5

朝ウンチの習慣をつけましょう。

早起きをして、顔を洗って、朝ごはんを食べたら、次は朝ウンチです。ウンチは、夜寝ている間に副交感神経が活発に働いて、肛門近くにやってきています。朝ウンチが出ると、一日すっきりとした気分で活動できます。出にくいときは、朝目覚めてすぐに水やジュース、牛乳を飲むことや、朝ごはんの後におなかをマッサージするなど、試してみてください。

