



## 垂井町子育て支援センター

■・問 つくしんぼ（垂井こども園内） ☎22-0076  
さくらんぼ（垂井東こども園内） ☎23-4484

### 01 施設の利用方法

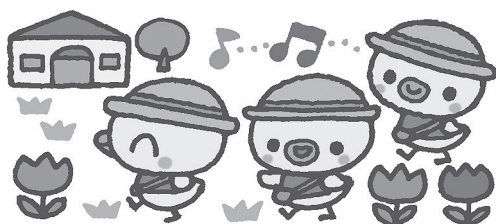
- ・利用時間：①午前9時～11時30分、②午後1時～3時  
電話相談：午前9時～午後3時  
※ご利用は町内在住者に限ります。
- ・①②の定員：つくしんぼ6組、さくらんぼ8組  
※先着順です。
- ・①②の利用者の入れ替えを行います。
- ・利用される場合は、当日の午前8時30分～午後1時に電話で予約してください。
- ・行事開催日の午前中は、行事のみの実施とします。

### 02 小竹先生とあそぼう -スタディタイム・プレイタイム-

- ▶と き／4月20日(水) 午前10時30分～11時30分
- ▶ところ／つくしんぼ
- ▶内 容／リズム遊びや親子ふれあい体操などを行います。
- ▶講 師／郡少年ボランティア委員 小竹典子さん
- ▶申込期限／4月18日(月) 午後3時

### 03 ベビーマッサージを体験しよう

- ▶と き／4月22日(金) 午前10時30分～11時30分
- ▶ところ／さくらんぼ
- ▶対 象／生後3か月からのお子さんとその保護者
- ▶講 師／ベビーマッサージセラピスト 三井智子さん
- ▶持ち物／大きめのバスタオル、水分補給用の飲み物
- ▶申込期限／4月20日(水) 午後3時



## 子どもの生活リズムを整えよう！

早寝・早起きの規則正しい生活リズムは、子どもが健康やかに育つための第一歩です。

睡眠は心身を発達させるとともに、脳が休むための生理現象で脳の発育にとっても重要です。また、子どもの頃に身に付けた生活リズムは成長してからも崩れにくく、生涯にわたる生活習慣の基礎になります。

生活リズムは「睡眠」「食事」「あそび」の3つの柱から。乳幼児期の習慣が大切です。

### 生活リズムを整えるには…

#### ●朝の光をいっぱい浴びよう

朝の光は体内時計をリセットする働きがあります。

#### ●おいしく朝ご飯をたべよう

食事は生活リズムを整える大きな柱です。朝ご飯は血液の循環をよくし、脳や体にエネルギーを補充してくれます。

#### ●身体を動かして遊ぼう

昼間の活動量は、その日睡眠を左右します。特に午前10時～正午は身体が最も目覚めている時間なので、たっぷり遊ばしましょう。

#### ●お昼寝は午後3時まで

個人差もありますが、夜になかなか寝られないようであれば、お昼寝は午後3時までにしきましょう。

#### ●夜は決まった時間に寝よう

お風呂→着替え→はみがき→布団に入るなど、寝るまでの流れを繰り返すことで、“寝る時間”という意識が持てるようになります。電気を消して、暗く静かな環境にすることも大切です。

## ぼかぼかタイム(園庭開放)

ぼかぼかタイムの日程、申し込みはQRコードからご確認ください。

