

子育て支援センターだより「ぽかぽか」 R8.9.1

俱知安地域子育て支援センター TEL 55-8355

北海道の夏もあっという間に過ぎ、朝晩は涼しくなってきましたね。日中はまだまだ暖かい日も多いです。お散歩や外遊びをするにはちょうど良い時期ですね。夏の疲れもでる頃ですが収穫の秋です。おいしい物を食べて元気に過ごしましょう。



9月の予定



月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日
	フリー開放 (午前・午後)	フリー開放 (午前・午後) -時預かり保育(午前・午後)	秋の遠足 フリー開放 (午後)	フリー開放 (午前・午後)	フリー開放 (午前・午後)
7日	8日	9日	10日	11日	12日
フリー開放 (午前・午後) -時預かり保育(午前)	玩具選び講座 フリー開放 (午後)	フリー開放 (午前・午後) -時預かり保育(午前・午後)	フリー開放 (午前・午後)	フリー開放 (午前・午後)	フリー開放 (午前・午後)
14日	15日	16日	17日	18日	19日
フリー開放 (午前・午後) -時預かり保育(午前)	フリー開放 (午前・午後)	フリー開放 (午前・午後) -時預かり保育(午前・午後)	フリー開放 (午前・午後)	フラワー講座 フリー開放 (午後)	フリー開放 (午前・午後)
21日	22日	23日	24日	25日	26日
秋分の日	国民の休日	秋分の日	フリー開放 (午前・午後)	フリー開放 (午前・午後)	フリー開放 (午前・午後)
28日	29日	30日			
フリー開放 (午前・午後) -時預かり保育(午前)	フリー開放 (午前・午後)	フリー開放 (午前・午後) -時預かり保育(午前・午後)			

10月広場のお知らせ

あいあい広場 10月 8日(木)

きらきら広場 10月15日(木)

のびのび広場 10月22日(木)



どの広場も 10時からハロウィンの制作と誕生月のお友達の誕生会をします。

※申込み 9月1日(火) 9時30分～

～子どものための救命救急講座～

日時 10月28日(水) 10時～11時

場所 子育て支援センター ※託児あり

内容 家庭で出来る対応や救命救急手当について
俱知安消防署による救急講座

持ち物 飲み物(2人分)

※申込み 9月7日(月) 9時30分～



生活リズムを作る「3つのスイッチ」

こどもの規則正しいリズムは毎日の習慣の積み重ねで作られます。

☆朝のスイッチ「早起きと太陽の光」～毎朝同じ時間に起きる。カーテンを開けて朝陽を浴びる。

☆昼のスイッチ「しっかり体を使う遊び」～日中は散歩をしたり支援センターなどで体を動かす。昼寝は遅くても15時までに切り上げる。

☆夜のスイッチ「入眠のルーティーン」～夕食と入浴は早めにすませる。絵本の読み聞かせなど入眠の儀式を作る。

1歳頃から生活リズムが安定してくる時期なので、繰り返してやってみる事が大切です。小さいうちから身につけておくと、初めての場所や新しい環境にもスムーズに慣れていくことができます。最近では「中々お昼寝をしなくて」という声も聞こえます。室温や湿度を調節し、静かで落ち着いた環境が眠りやすいですよ。

