

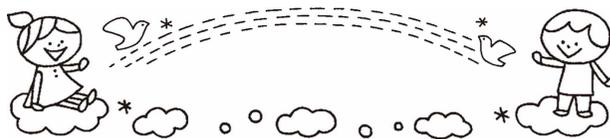


おひさまだより



〒682-0811
倉吉市上灘町9-1
TEL 22-3914

▼場所はこちら



金	土
1	2
動きを通して 発達を育てる遊び おひさまベビー 15:00~	ふれあい遊び (レッツ!手話)
8	9
動きを通して 発達を育てる遊び おひさまベビー 15:00~	ふれあい遊び (レッツ!手話)
15	16
動きを通して 発達を育てる遊び おひさまベビー 15:00~	ふれあい遊び (レッツ!手話)
22	23
♪おひさまわくわくランド♪ おやこdeべったんアート 9:30~11:00 おひさまベビー 15:00~	ふれあい遊び (レッツ!手話)
29	30
動きを通して 発達を育てる遊び おひさまベビー 15:00~	ふれあい遊び (レッツ!手話)

日	月	火	水	木
3	4	5	6	7
休み	休み	ふれあい遊び (みんなで遊ぼう にこにこキッズ!)	おはなしグループ 「がらがらどん」 11:00~11:20	おひさまベビー
10	11	12	13	14
休み	休み	ふれあい遊び (みんなで遊ぼう にこにこキッズ!)	つくって遊ぼう	おひさまベビー
17	18	19	20	21
休み	休み	ふれあい遊び (みんなで遊ぼう にこにこキッズ!)	(春 休分 みの 日)	おひさまベビー ♪おひさまわくわくランド♪ おやこdeべったんアート 13:30~15:00
24/31	25	26	27	28
休み	休み	ふれあい遊び (みんなで遊ぼう にこにこキッズ!)	つくって遊ぼう	おひさまベビー

＜ミニプログラムの紹介＞

- カレンダーの上段が午前のミニプログラムです。11:00過ぎから始めます。午後は3:45からふれあい遊びをします。
- おひさまベビーは、馴染みのある童謡を歌いながら服を着たまま行う赤ちゃんのマッサージ（ふれあい遊び）です。
- 身体測定は、個別に対応しますのでご相談ください。
- おはなしグループ「がらがらどん」おはなし会 第1水曜日11:00~11:20

＜今月の主な事業等＞

★♪おひさまわくわくランド♪「おやこdeべったんアート」 21日(木)13:30~15:00 22日(金)9:30~11:00

定員:各回親子15組 希望の日を選んで予約してください。

★おひさまあーと 12日(火)~15日(金)

笑顔も泣き顔も、かわいく記念に♡布や小物の背景で子どもさんを自由に撮影できます



ご利用にあたってのやくそく

- 次の場合はご利用をお控えください。
 - ・37.5℃以上の発熱がある
 - ・咳、鼻水、のどの痛みなど風邪症状がある
 - ・同居する家族に発熱、風邪症状がある
- ※本人や同居の家族に発熱や体調不良がある場合はご利用をお控えください。
(ご利用の前には、状況を確認させていただくことがあります)
- 皆さんに安心して過ごしていただくために、感染症拡大防止対策にご協力ください。

＜おひさまからのお知らせとお願い＞

- 開館日時 火曜日~土曜日（祝日は除く）9:30~12:00、13:00~16:00
- 対象者 倉吉市にお住まいの未就学児と保護者 ●育児相談 開館日（電話相談可）
- 駐車場 おひさまの敷地内、及び大御堂廃寺跡。市営うわなだ中央住宅の駐車場は、ご遠慮ください。
なお、駐車場内での事故、車の損傷等については各自で責任を持っていただきますようお願いいたします。



今月おひさまでしているふれあい遊びです。

親子ふれあい遊びの紹介



♪はるなつあきふゆ♪



1. はる はモグラも おさんぼで なつはセミさん ミン ミン ミン
 2. あき はコオロギ くさのなか ふゆはミミズク ホー ホー ホー

続指あそび手あそび1 2 3 より

①はるは もぐらも
おさんぼで

②なつは セミさん
ミンミンミン

③あきは コオロギ
くさのなか

④ふゆは ミミズク

⑤ホーホーホー



子どもの手をとって、人さし指と中指で歩くように子どもの手首から肩までのほっていく。



歌に合わせて片方ずつ、子どもの髪をさわる。子どもの鼻をおさえる。

子どもの髪をさわる。

子どもの両耳を軽く引っぱる。

子どものほおを軽くほんほんし、最後にギュッと押す。

ぐっすり眠って、大きくなろう

小さな子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間。十分な睡眠がとれているか、生活リズムを見直してみましょう。

睡眠が大切な理由

「人生の3分の1は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠に当てています。睡眠は、一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

睡眠が足りないと...

食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ、不機嫌、と生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

睡眠の量も質も大事です！

日中は、好きな遊びで体と心を動かしましょう。

就園、就学が近づいたら、園や学校のリズムに合わせていきましょう。

強い光は睡眠と覚醒のリズムを乱します。就寝前の時間帯は、テレビやスマホの光を浴びないようにしましょう。

9時ごろにはお布団に入りましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。

お風呂は早めがおすすめです。熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1~2時間前に入るのが理想です。

どうしたらいいのかわからないときは、遠慮なく声をかけてくださいね。