



## 萩市子育て支援センター

担当：恩村 真希子 ・ 山近 成子

萩市恵美須町102 (日の丸保育園内)

TEL 0838 (25) 4488

FAX 0838 (26) 1357

URL <http://hinomaruhoikuen.com/>

節分を過ぎると「立春」暦の上では春ですが、1年のうちで寒さが最も厳しく感じる季節です。大人は冷たい風が吹くと外へ出たくないですが、子どもたちは外へ外へ行こうとしますよね。でも寒い冬だからこそ、外遊びが良いのです。先日の砂川先生の雑学教室でも言われていましたが、人の多い室内であそぶよりも戸外で遊んだほうがウイルス感染しにくいそうです。もちろん遊ぶ時間や遊んだあとのケア(手洗いをしたり、汗をかいたら着替えたり)は重要です。天気の良い日はお子さんの体調に気をつけながらしっかりお外でも体を動かしましょう♪

## 2月の行事・イベント予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 ★	4	5	6 (お休み)
7 (お休み)	8	9 ★	10 ★	11 (お休み)	12 ★	13 (お休み)
14 (お休み)	15	16	17	18	19 ☆	20 (お休み)
21 (お休み)	22 ★	23 ★	24	25 ★	26	27 (お休み)
28 (お休み)	29					(お休み)

( ☆印…行事 ★印…イベント )  
 行事・イベントのない日もセンター開放&園庭開放しています。  
 いつでも遊びにきてください♪

### ★ 3日(水) 鬼はそと!

(10:00~11:00)

節分です!みんなで折り紙ボール(豆の代わり)を投げて、こわい鬼をやっつけましょう☆  
 1年に1回鬼に会える日、遅刻しないで来てね! ※申込み 1/29まで

### ★ 9日(火) 牛乳パックの椅子作り①

10日(水) " ②

(10:30~11:30)

1家に1台、意外と便利な牛乳パック椅子を作りましょう  
 かわいいカバーをつけると、お子さんも大喜びです♪※申込み2/1まで  
 ※布ガムテープ1本持参

### ★ 12日(金) 子どもについての雑学教室

(10:30~11:30)

元小児科医 砂川博史先生によるこどもの健康についての講演、3回目は『頭部打撲について』です。何でも質問してくださいね!

### ★ 19日(金) 子育て誕生会

(10:30~11:30)

1,2,3月生まれさんのお誕生会です みんなで一緒にお祝いしましょう  
 先生の発表のほかに、日の丸保育園のお友だちが楽しい発表をしてくれます、お楽しみに(◡◡) ※申込み 2/12まで

### ★ 22日(月) 親子でクッキング(あおむしぐみ) …0,1歳

23日(火) " (ちょうちょぐみ) …2,3歳

(10:30~13:00)

今月のクッキングは『鈴カステラを作ろう』です  
 もちろん!ただの鈴カステラではございません!お楽しみに♪  
 ※エプロン・三角巾・お弁当 持参  
 ※申込み2/15まで 各先着8組

### ★ 25日(木) <発育測定> どんぐりのせいくらべ

乳児用・幼児用の身長体重計を用意しています  
 時間は自由なので好きな時間にお越しください  
 (9:00~14:00) ※予約不要



## ★ 夜、寝る子は育つのです ★

意外と多いお母さんのお悩み『睡眠』についてまとめてみました。夜なかなか寝てくれない・夜泣きがひどい…いろいろありますが、その原因は子どもによって違います。まずは1日の過ごし方を見直して、NG習慣を改善してみましょう。

### 気持ちよく眠るためのポイント 4



### やってはいけない NG習慣

- ・朝起きるのが遅い
- ・お昼寝の時間が遅い、orお昼寝が長い
- ・日中しっかり体を動かして遊んでいない
- ・寝る直前までテレビやスマホを見ている
- ・寝る前に興奮する遊びをしている

めざせ就寝20時★ (遅くても21時)