

たんぽぽちゃん



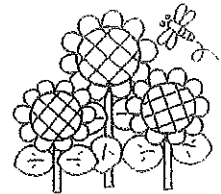
〒433-8112 浜松市中央区初生町33-1 たんぽぽ保育園 電話488-8700 FAX488-8701

メール tanpopohoiku@tanpopo-kai.jp

ホームページ <https://www.tanpopo-kai.jp/tanpopo>



暑さに負けないようにね(^-^)



暑い日が続いていますね。今年の夏もすごく暑くなるそうです。暑さでバテてしまいそうですが、冷房に頼ってばかりでは身体によくありません。熱中症は怖いけど少しずつ暑さにも慣れさせて“汗をかく”ことも大切な身体づくりです。たんぽぽちゃんでは水遊びをしながら、暑さに負けない身体づくりをしています。水分補給もしつつ一緒に楽しみませんか？もちろん疲れてきたら室内遊びもできますよ(^-^)

日中たっぷり遊ぶことで子どもたちの身体もほどよく疲れ、お昼寝もぐっすりできるようになります。ママやパパも子どもとごろんと横になって一緒に昼寝タイムもいいですね。

(大人の寝息が子どもを安心させて、たっぷり眠れるということもあるそうですよ♡)

今月のおたよりには、寝かしつけのポイントを掲載しました。大人も子どももこの夏を元気に過ごすために、ほんのすこしだけ意識してみませんか？

今後の予定

【7月】 1日 8日 15日 22日 29日
(火曜日 9時～11時半)

【8月】 5日 19日 26日
(火曜日 9時～11時半)

【9月】 2日 9日 16日 30日
(火曜日 9時～11時半)

*事前予約が無くても利用できますが、「今日はやっているかな？」と思ったら電話にて確認していただくとスムーズですよ。

問い合わせは

☎ 053-488-8700 までお願いします

感染症拡大防止対策について

1. 玄関にて、親子ひろば参加表に記入してください。
2. 利用者ご本人に体調不良や、風邪症状の見られる方は、ご利用をお控えください。
3. 感染症に罹患した場合には、指定された待機期間終了後、体調が良いことを確認してからご利用ください。
4. 口に含んだおもちゃ等は使用済みカゴに片付けをしてください。

☆暑さが厳しい間は室内遊びを中心に過ごします。気温をみながら園庭で水遊びなどをします(^-^)

7月 1日(火) 園庭で遊ぼう
8日(火) 園庭で遊ぼう
15日(火) 園庭で遊ぼう
22日(火) 園庭で遊ぼう
29日(火) 水遊び

8月 5日(火) 園庭で遊ぼう
19日(火) 園庭で遊ぼう
26日(火) 水遊び

9月 2日(火) 園庭で遊ぼう
9日(火) 園庭で遊ぼう
16日(火) 園庭で遊ぼう
30日(火) しゃぼん玉遊び

*水筒・帽子・着替え・タオル等子どもがたっぷり遊べるように準備をお願いしますね。

たんぽぽちゃんでの過ごし方

9:00 好きな時間に来てね。

☆製作の日は10:15頃から始めます。

☆お子さんの年齢や生活・要求に合わせて楽しんでくださいね。

11:00 絵本の時間

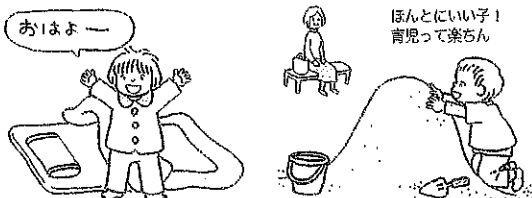


11:30 終了

暑い夏を元気に過ごすために
生活リズムを整えよう(^-^)
(高山静子 陽だまり通信より)

早く寝かしつけるとこんなに楽！～小さいうちが勝負～

6歳までの子どもの理想的な就寝時間は8時。「そんなばかなー」と思うけれど、やっぱり早寝早起きの子どもには、いいことがたくさんあります。



自分ですっきりと起きる！
自分ですっきりと起きる。「早く起きなさい」と言わなくていい。

ひとりでよく遊び疲れる！
眠りが足りていると情緒も安定。親のイライラも少なくてすむ。

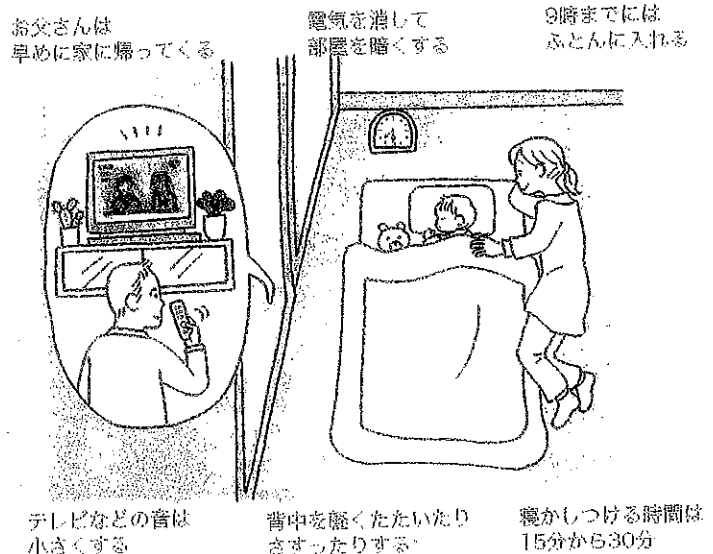


早寝早起きの習慣がつく
「早く寝なさい」と言わなくていい。

病気に強い！
ぐっすり眠ると食欲もわく。自律神経、ホルモン分泌、消化器の働きも快調！

子どもを寝かしつけるには？

子どもに1日3回食事を食べさせるように。幼児の間は、毎日子どもを寝かしつけることが親の役割です。睡眠のリズムができあがると、次第に同じ時間に眠くなるようになります。



ひだまり通信には子育てのヒントがいっぱい！！読んでみたい方はたんぽぽちゃんにありますよ(^-^)