



# すくすくだより 5月の地域活動



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび	にちようび
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13 赤ちゃんの健康について(zoom) 赤ちゃんの健康についてお話しします。ためになることいっぱい!不安なこと等ありましたらご相談ください。 10:00~10:30 5月6日予約開始	<p>時間</p> <p>①10:20~10:40 5組 ②13:00~13:15 5組 ③13:15~13:30 5組</p> <p>持ち物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>手拭き用タオル</li> <li>動物のえさ (人参・さつまいも等)</li> </ul> <p>★アレルギーをお持ちの方は保護者の方が近くにつき、ご配慮ください。</p> <p>★動物のえさは玉ねぎやニラ、ネギなど匂いの強い物はあげられません。</p>		16
17 ハンカチシアター(zoom) 普段なかなか見ることの出来ない、保育士によるハンカチシアターを見ませんか? 10:30~11:00 5月6日予約開始	18 	19	20 ふれあいどうぶつむら 保育園の園庭が動物園に変身します。ひよこやモルモットなどかわいい動物と触れ合いませんか? 5月6日予約開始 雨天中止			23
24	25	26	27	28		
31						

## ご利用のご案内

〈対象〉  
保育園・幼稚園に通っていないお子様  
〈予約について〉  
予約の受付は土・日祝日を除く平日  
10:00~16:00となっています。  
定員はありません。沢山のご参加お待ちしております。  
〈参加費〉  
無料です。  
※コロナウィルス対策により、ZOOMで行うものもあります。IDをご一緒に送らせていただきますので、是非ご参加ください。

## お問い合わせ

光明第八保育園  
住所：八王子市上柚木3-13-2  
TEL：042-675-4811  
http://www.koumyou8.net  
担当 臼倉・小野

☆光明第八保育園では一斉送信システムを通して保育園行事の案内、保育所体験やすくすく広場のお知らせ等を配信しています。近隣の未就園児の方にも是非ご紹介ください。尚、登録は事務所までお声掛けください。たくさんの登録お待ちしております!!



# 子育て情報



## 新型コロナウイルスに負けないために

まん延防止等重点措置が出され、新型コロナウイルスのことを考えない日はありません。

大人も子どももちょっと疲れてきていませんか？

気分が落ち込む  
そわそわする  
怒りっぽい

衝動買いをする  
暴飲暴食をする  
何もやる気が起きない

頭が痛い  
お腹が痛い  
眠れない

いつもの自分とちがうところはありませんか？



「いつもとちがう」時こそ、「いつもと同じ」ことを大切に！

休む時はしっかり休む・食事はきちんととる・ちょっとでも体を動かす・家族や友達と話しをする・家族や友達、職場の人に相談する・子どもとのスキンシップ

簡単なリラックス方法を紹介します。

いつでも、どこでも、手軽に「深呼吸」

- ① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って・・・
- ② 口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります



息を吐き切るような遊びや動作も効果的です。

参考文献：国立研究開発法人 国立成育医療研究センター ころ

## 朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

### 脳が元気になる！

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

### 肥満防止になる！

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

### うんちが出やすくなる！

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

### 活力が出る！

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



