



# すくすくだより 4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   | どようび | にちようび |
|-------|------|-------|---|---------|------|-------|
|       |      |       |   | 1       | 2    | 3     |
| 4     | 5    | 6     | 7   | 8       | 9    | 10    |
| 11    | 12   | 13    | 14  | 15      | 16   | 17    |
| 18    | 19   | 20    | 21 <b>離乳食の始め方</b><br>現在妊娠中の方、生後4か月頃までのお子様がいらっしゃる方、zoomで栄養士による離乳食の始め方の話を聞きませんか？質問大歓迎です。<br>10:00~10:30<br>4月1日予約開始 | 22      | 23   | 24    |
| 25    | 26   | 27    | 28  | 29 昭和の日 | 30   |       |

＜対象＞  
**オレンジ**⇒保育園・幼稚園に通っていないお子様  
**ピンク** ⇒妊婦さん～生後4か月頃までのお子様がいる方  
**緑** ⇒小学生までのお子様  
**青** ⇒大人の方

**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、全てZOOMで行います。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 小野・中

☆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



## 生活リズムを整えましょう

### 早起き



早起きして、日中体を動かすと早く眠れます。また朝の光を浴びると、体内時計が整い、しっかり活動するのに大切なセロトニンという脳内物質が出ます。

### 朝ごはん



朝ご飯をよく噛んで食べてさまざまな栄養素を補給すると、脳が目覚めて活発に動きだします。また、口から食べ物が入ると、腸が刺激され、内臓も活発に動きます。

### 朝うんち



朝ごはんを食べると腸が動き出し、便が出やすくなります。我慢をすると便秘の原因になります。朝はトイレに行く時間を作りましょう。

### 早寝



夜更かしすると、1日のリズムが崩れやすくなります。午前中に体温が上がらず、脳や体がうまく働かない事もあります。心身の休息や脳と体の発達の為にも睡眠は大切です。

〈令和4年度の登録について〉  
令和4年度も引き続き参加して頂ける方は同封の登録用紙に記入し、お近くにいらした際にお持ちください。今後すすく広場で行ってほしいものなどご希望があればアンケートに記入の上一緒にお持ちして頂けると幸いです。尚、登録できる方は、幼稚園・保育園に通っていない未就園児が対象です。

☆現在利用している一斉送信メールサービスがなくなります。園の情報や活動をHP、LINE VOOM（旧タイムライン）で配信中です！ぜひ登録をお願いします！





|