



# 11月のちゅんちゅんだより



しんあい保育園  
子育て支援センター『ちゅんちゅん』  
TEL : 055-943-6031  
FAX : 055-943-6032

秋から冬へとバトンタッチをするこの時季、1日の気温差が大きくなり、子ども達は、体調を崩しやすくなっています。衣服の調節をして、元気に過ごせるようにしましょう。

令和3年11月  
第108号

## ◎スケジュール◎

電話での申し込みは、ちゅんちゅんの  
開館時間内でお願ひします

ちゅんちゅん (室内あそび) : 月・水・金	9:30~11:00 (10組程度)
	13:00~14:30 (10組程度)
あおぞらちゅんちゅん (園庭開放) : 第②火	10:00~11:30
ぱーく で ちゅんちゅん (せせらぎ公園)	当面の間、中止します

	11月			
月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
絵本読み聞かせ 身体測定	お休み	文化の日	お休み	chocotto せいさく
8	9	10	11	12
11月誕生会	あおぞら ちゅんちゅん (園庭開放)		ファースト ちゅんちゅん	
15	16	17	18	19
絵本読み聞かせ 身体測定	離乳食提供 (限定1組)	ママのための ミニ講座 (ベビーヨガ)	離乳食提供 (限定1組)	
22	23	24	25	26
子育て コンシェルジュ 来館	勤労感謝の日	アクティブ ちゅんちゅん	お休み	11月誕生会
29	30			
chocotto せいさく	お休み			

11月の  
Chocotto  
せいさく  
「どんぶり  
リース」

Cyuncyun  
プレイタイム

## 生活リズム



「生活リズムを整えたいと思っけていても、なかなか早寝早起きができなくて・・・。」というママの声を聞きます。生活リズムのコツ・ポイントを紹介します。

- ★朝と夜の区別をはっきりさせる工夫をする。  
朝はカーテンを開け、日光を取り込み、夜は就寝時間の少し前になったらBGMをかけたり、絵本を読んだり親子でゆったり過ごし、時間になったら、部屋の明かりを消します。
- ★目安の時間を決める。  
起きる時間、食事の時間、お風呂の時間、寝る時間などはある程度決めておきましょう。時間がいつもバラバラだと生活のリズムは整いません。
- ★ママの声かけで生活リズムを整えよう。  
安心できる大好きなママからの声かけはとても大切です。「おはよう」、「いただきます」、「お風呂の時間だよキレイにしようね」など、節目での声かけをしましょう。