



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4年11月
第120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②④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
	お休み		文化の日	chocotto せいさく
7	8	9	10	11
絵本読み聞かせ 身体測定	あおぞら ちゅんちゅん (園庭開放)	AM:通常通り PM:ママのための ミニ講座 (ベビーヨガ)	お休み	AMPM:通常通り 離乳食提供 (限定1組)
14	15	16	17	18
chocotto せいさく	お休み	AM:通常通り PM:ファースト ちゅんちゅん	お散歩 (限定5組)	11月誕生会
21	22	23	24	25
絵本読み聞かせ 身体測定	あおぞら ちゅんちゅん (園庭開放)	勤労感謝の日	お散歩 (限定5組)	AMPM:通常通り 離乳食提供 (限定1組)
28	29	30		
アクティブ ちゅんちゅん	お休み			

11月の
Chocotto
せいさく
「ゾウさんの
お散歩バッグ」

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。