



# 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6年11月  
第144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 9:30～11:30  
12:30～14:30  
あおぞらちゅんちゅん（園庭開放）：第②木・第③火 10:00～11:30  
ぱーく で ちゅんちゅん（せせらぎ公園）：第①④木 10:00～11:30

| 11月           |                                |                       |                                  |                       |
|---------------|--------------------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|
| 月             | 火                              | 水                     | 木                                | 金                     |
|               |                                |                       |                                  | 1<br>地域交流会<br>(限定10組) |
| 4<br>振替休日     | 5<br>離乳食提供<br>(限定2組)           | 6<br>chocotto<br>せいさく | 7<br>ぱーくで<br>ちゅんちゅん<br>(せせらぎ公園)  | 8<br>休館               |
| 11<br>絵本読み聞かせ | 12<br>離乳食提供<br>(限定2組)          | 13                    | 14<br>あおぞら<br>ちゅんちゅん<br>(園庭開放)   | 15                    |
| 18            | 19<br>あおぞら<br>ちゅんちゅん<br>(園庭開放) | 20<br>身体測定            | 21<br>ぴよぴよ<br>(第3地区センター)         | 22                    |
| 25<br>絵本読み聞かせ | 26<br>お休み                      | 27                    | 28<br>ぱーくで<br>ちゅんちゅん<br>(せせらぎ公園) | 29<br>11月誕生会          |

11月の  
Chocotto  
せいさく  
「手形でトロ」

Chunchun  
フレイクタイム

## 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。