



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7年11月
第156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
3 文化の日	4 離乳食提供 （限定2組）	5 chocotto せいさく	6 離乳食提供 （限定2組）	7 お休み
10 絵本読み聞かせ	11 お休み	12	13 ぱーくで ちゅんちゅん （せせらぎ公園）	14
17 絵本読み聞かせ	18 あおぞら ちゅんちゅん （園庭開放）	19 身体測定	20 ぴよぴよ （第3地区センター）	21 11月誕生会
24 振替休日	25 お休み	26	27 あおぞら ちゅんちゅん （園庭開放）	28

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。