



雨の日が多くなり、梅雨の時季に入ります。日々の気温の変化に体調を崩しやすくなりますので、生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

子育てスマイル

親も子も…お昼寝は
大事な時間です♪

<開室時間>

月～金曜日 : 10:00～12:00
13:00～16:00
(土)・(日)・(祝)は休館です。

<受付時間>

月～金曜日 : 10:00～17:30
TEL : 042-654-3377
FAX : 042-654-3939
Eメール : karamatu@din.or.jp

不要不急な外出を避けている今、お家にいる時間が長くなっていることと思います。子どもと一緒にの毎日には、「お昼寝」のリズムを作りましょう。親子双方にとって気分転換の時間になります。子どもにとって「お昼寝」は、身体的・精神的な発育に必要な時間を確保するための大事な時間。大人にとっては「お昼寝」を見守りながら、家事をこなす唯一の時間であるとも思いますが、飲み物を飲んだり、本を読んだり、時には自分も一緒に休憩をとったり…等々、少しだけホッとできる自分時間を作るチャンスです。生活リズムを整えることは心身の安定し、遊びや学びの充実につながります。



上手な「お昼寝」タイムを作るために…

早寝早起き、朝ごはん

早起きをし、しっかり朝ごはんを食べましょう。午前中の活動時間が増えるのでお昼寝もしやすくなります。また、早寝にもつながります。



遊びの充実

一番は、外で日光に浴びながら遊ぶことです。お家の中で遊ぶ時は運動遊びがおすすめです。身体を使う遊びをしてみましょう。また、ブロック等の創造的な遊びも頭を使って考えるので、お昼寝につながります。



お昼寝前のルーティン

毎日のルーティンを作ると子どもが自分で眠りスイッチを入れてくるようになります。

例: 屋食→トイレ→カーテンを閉める→
絵本を読む→電気を暗くする→入眠 等



お昼寝環境

お昼寝の室内は光を落としましょう。おもちゃやテレビなどがあると眠りに入りにくい場合があります。また、窒息など危険のないよう、入眠したら寝具を整えましょう。



成長に合わせてのお昼寝時間

子どもの睡眠は成長にしたがって、変化していきます。子ども一人ひとりの様子を見ながら時間を変えていきましょう。



問い合わせ・子育てで
お悩みの事は…
「からまつ保育園」まで、
お気軽にお電話ください。



ご家庭にその時季に合った
子育てのヒントをお知らせします。

6月4日は虫歯予防デーです



湿度・温度とともに高くなり、天気も変わりやすいこの梅雨の時季は、もっとも体調を崩しやすくなります。過ごしやすい環境づくりに配慮し、お子様の様子の変化に気を配っていきましょう。

<歯磨きだいすき>

歯磨きの習慣が虫歯予防の第一歩です。前歯が生えてきたら、ハブラシに慣れるよう、食後に歯磨きをすることを習慣にしましょう。



～正しく磨くためのポイント～

- フレンチやグリップの形がシンプルで小さなハブラシを使う。
- 磨く面に直角にフレンチを当てる。
- 1本1本磨く。

～もしかして…虫歯？～

虫歯があると、食事中、こんな様子が見られることがあります。気になるようでしたら、歯医者さんに相談してみましょう。

☆同じ方ばかりで
噛んでいる



☆いつまでも
飲み込まない



☆噛まないで
丸飲みしている



食中毒に注意しましょう！



これからじめじめとした梅雨がやってきます。気温も高くなるこの時季は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増えてきます。

<食中毒予防の3原則>

●つけない！●

必ず手洗いをしましょう。調理前だけではなく、生肉や生魚を触った後もこまめに洗うことが大切です。また、生の肉や魚が生で食べる野菜に触れないようにしましょう。



●増やさない！●

細菌は高温多湿の場所だと増えやすくなります。食べ物に付いた菌を増やさないために、冷蔵庫等で低温保存をしましょう。ただし、冷蔵庫に入れても菌はゆっくりと増えていきますので、早めに食べましょう。



●やっつける！●

ほとんどの菌は加熱するとなくなります。肉や魚、野菜も十分に加熱しましょう。また、包丁やまな板、ふきんなどの調理器具も洗剤でよく洗うか、熱湯消毒をするとよいでしょう。



ご家庭で料理やお菓子作りなどをする機会も増えたかと思います。食品を扱う時も、食事をする時も、しっかりと手洗いを
して予防に努め、健康に過ごしましょう！

