



< 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 : karamatsu@din.or.jp

お問い合わせ・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。



からまつファミリー
サポートセンターの
ご利用、お待ちしております。

暖かい春の日差しに桜の花びらが舞い、気持ちの良い穏やかな時季です。
新年度を迎え、子育て情報誌「どいーむらっしゅ」も、皆様の子育て応援団として
一緒に成長していきたいと思っております。(今月より15日発行です)
今年もからまつファミリーサポートセンターを、よろしくお願いいたします。



～あいさつを大切に。朝は「おはよう!」～



元気に明るく
「おはよう」の
あいさつをしましょう

あいさつはコミュニケーションの第一歩です。朝は、まだ小さな赤ちゃんにも
「〇〇ちゃんおはよう!」と子どもの顔を見て名前を呼びましょう。
名前を呼ばれることで、子ども自身が、自分が認められている・受け入れられたと
感じます。これが、子どもが今日一日の活力につながる事もあります。
まずは、元気に明るく、朝のあいさつを試みましょう。

あいさつは大人の見本から…
<あいさつの5つのポイント>

- ・ 自分から先に
- ・ 相手の目を見て
- ・ 明るく大きく
- ・ 笑顔でにこやかに
- ・ いつでも誰にでも心を込めて



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。

保健

～生活リズムを整えましょう～

早寝・早起き・朝ごはん

《早寝早起きをしましょう》

睡眠は疲れをとり、脳や体の発育を促す大切な時間です。

夜は遅くても9時ごろまでには眠り
朝は7時までには起きられるように
習慣づけましょう。

《朝ごはんはしっかり食べましょう》

朝ごはんを食べると身体が目覚め
その日1日を元気に過ごせます。
朝ごはんは、よく噛んでしっかりと
食べるようにしましょう。

栄養

～誤飲・誤嚥に注意しましょう～

お子さんへの食品の与え方について、ご家庭でも再度確認をしましょう。

＜誤嚥・窒息につながりやすい食べ物＞

食品の形態	食材
形状が球体のもの (直径 4.5 cm以下)	プチトマト、うずらの卵、 球体のチーズ、ぶどう、 さくらんぼ
粘着性があるもの	餅、白玉団子
噛みちぎりにくいもの	のり、貝類
弾力性があるもの	こんにゃく、きのこ類、 海藻類

＜窒息が起こりうる要因＞

- ◎歯や飲み込みの機能が未熟。
 - ◎遊びながら、泣きながら、喋りながら食べる。
- からまつ保育園では…
- ★ミニトマト→トマトをひと口大に切っています。
 - ★うずらの卵→鶏卵を茹でて薄切りにしています。
- 保護者の方と一緒に食べ、見守ることが大切です。
お子さんへの配慮をして、楽しい食事の環境を整えましょう。