



**あけまして おめでとうございます**

この一年ご家族の皆様が健康で楽しく過ごされますように☆  
笑顔いっぱいの子もたちに会えるのが楽しみです。今年もよろしくお願いたします。



- 水分補給用の水筒（中身は甘くない物）を各自ご持参ください
- 未就園児（0～3歳）が対象です  
保育園を利用されている方はご利用をお控え下さい
- 新年は10日（火）から開放します

（支援センター開放時間 AM9～12時・PM1～3時まで）

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
お休み	お休み	お休み	お休み	お休み
9	10	11	12	13
成人の日	R5年スタート ⇒⇒⇒		絵本読み聞かせ 10:30～	
16	17	18	19	20
冬の壁面製作	冬の壁面製作	冬の壁面製作	絵本読み聞かせ 10:30～	冬の壁面製作
23	24	25	26	27
赤ちゃんデー （要予約） 9:30～11:30	冬の壁面製作		絵本読み聞かせ 10:30～	
30	31	☆毎日11時ごろより 簡単な体操、ふれあい遊び読み聞かせを行います。		



★都合により内容や場所等変更する場合はホームページにてお知らせいたします  
お問い合わせ ☎(0494)62-2414(支援センター) 開放時間内にお願いたします。

**安心して遊べるために・・・**（コロナ感染予防のため）

- 子育て支援センターを利用するときは、**マスク着用、手指の消毒、検温**のご協力をお願いします。お子さまの日々の体調管理をされ、遊びに来てください。
- 咳や鼻水などの**風邪症状**や嘔吐・下痢、**熱が37.0℃以上**ある方はご利用をご遠慮ください。
- 密を避けるため**ご利用を10組まで**とさせていただきます。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止対応により開催内容の変更を行う場合があります。ホームページでご確認ください。
- 当面の間、**秩父郡市内にお住まいの方のみ**のご利用とさせていただきます。



**元気な体作りはよい生活リズムから**

睡眠中には、脳や体の成長を促す成長ホルモンがたくさん分泌されるため、しっかり眠ることは小さな子どもにとっても大切です。また、体の疲れをいやし、細胞の修復なども進みます。健やかな体作りのために、睡眠を中心に生活リズムを整えましょう。生活リズムを整えるためには、まず、**早めに起こすところからスタート**しましょう。夜寝る時間をいきなり早めても、眠くないのに布団にいることになり、なかなかうまくいきません。朝、早く起きるほうが夜に早く眠くなるため、リズムを整えやすいです。**朝起きる時間を決めると、自然と就寝時間も安定してきます。**

1日の睡眠時間は生まれたばかりの赤ちゃんは18時間ほど。成長とともに必要な睡眠時間は短くなりますが、3歳頃で12時間、5歳頃になっても11時間ほどは必要です。

- **朝** ●・・・毎朝決まった時間に起き、しっかり朝食をとりましょう
- **昼** ●・・・体を動かし、十分にあそびましょう  
日中たくさんあそぶことで心も体も満たされます
- **夜** ●・・・寝る前はゆっくり過ごしましょう  
寝る前の絵本もおすすめてです



**冬の壁面製作「雪だるま」**



レースペーパーの雪だるまを作りましょう!!  
まわりにシールをペタペタ貼ってたくさん雪を降らせてね。

雪が降ると見慣れた景色も真っ白に彩られ、普段とは違う非日常の世界を味わうことができますね。

雪遊びをする時は防寒対策をしっかりして遊びましょう。お家の中に持って行って遊ぶのもいいですね。

**皆野町の事業休止のお知らせ**

諸般の事情により当面の間、**休止**とさせていただきます。

- わくわくハッピー教室
- きらきら計測

問い合わせ 皆野町役場健康こども課 ☎62-1288

**赤ちゃんデー**（要予約）

●10組限定●(皆野町在住の方優先)

歩行前の赤ちゃんが対象です。赤ちゃん体操やふれあい遊びをして楽しく過ごしましょう。保育士への育児相談、お友達づくりや情報交換ができます。初めての方もお気軽にお越しください。

バスタオル、水分補給の飲み物(水・麦茶)をご持参ください。

あかちゃん  
集まれ～♡



**絵本の読み聞かせ**

毎週木曜日は「ねむの木」さんによる絵本の読み聞かせがあります。どんなお話しかな？親子で絵本の世界を楽しんでくださいね。

