



あいにこでしよ

平成29年4月号 発行 阿久根市子育て支援センター 72-3939



♪ ご入園・ご進級 ♪ おめでとうございます♪

4月から就園した子どもたちにとっては新しい環境になり緊張や不安もあるかと思いますが、気持ちをしっかり受け止め、ご家庭ではゆったりと過ごせるようにしましょう。

また、保護者のみなさまも、きっと同じように緊張したり不安になったりすることもあると思いますが、まずは、大人が安心することで、子どもも落ち着いて過ごせるようになります。心配なことがあったら、園や子育て支援センターにご相談ください。

初めは誰でも不安なもの。おおらかな気持ちで寄り添ってあげるようにしましょう。

朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる!

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる!

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うちが出やすくなる!

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る!

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



子育てサークルのご案内



★未就園児におすすめ★
こあらサークル
(脇本保育園)
第1・3月曜日

楽しい親子あそびの場です。お気軽にお越しください。

すこやか子育て支援センター 75-0177(おりた保育園)
のびのび子育て支援センター 72-3939(市役所福祉課)



★未就園児におすすめ★
カンガルーサークル
(牧内農村環境改善センター)
第1・3水曜日



★1歳未満におすすめ★
ひよこサークル
(折多地区集会施設)
第2・4火曜日

★サークルが初めての方におすすめ★
わかばサークル
(折多地区集会施設)
第2・4金曜日

★初めての育児におすすめ★
～1歳未満及び妊娠中の方～
たまぴよサークル
(西目地区集会施設)
第1・3金曜日

※月ごとに第1週目が違いますので、阿久根市民カレンダー「こよん」で日程の確認をしてください。

おすすめ絵本

どうぞのいす

作: 香山 美子
絵: 柿本 幸造

出版社: ひさかたチャイルド

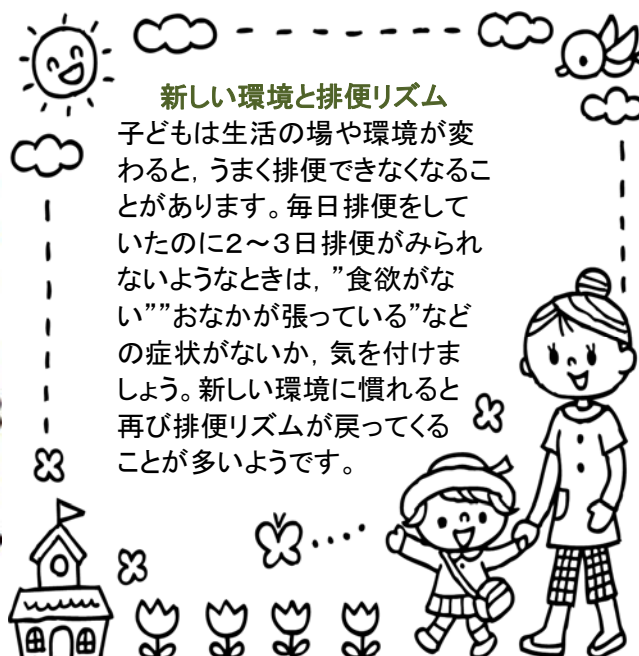
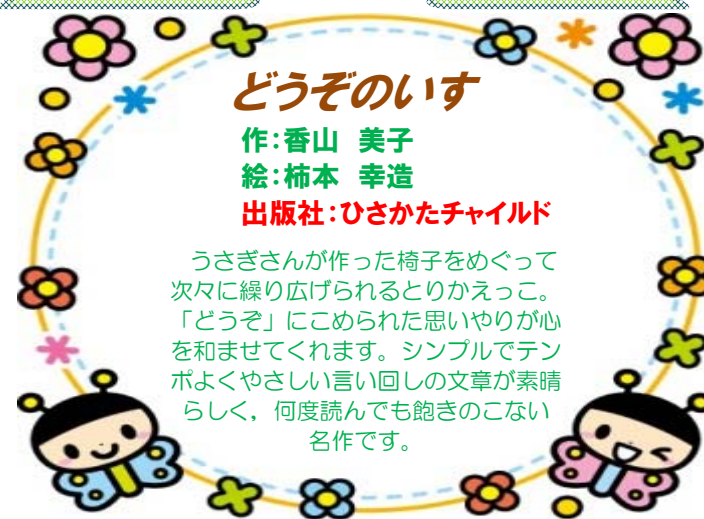
うさぎさんが作った椅子をめぐって次々に繰り広げられるとりかえっこ。「どうぞ」にこめられた思いやりが心を和ませてくれます。シンプルでテンポよくやさしい言い回しの文章が素晴らしい。何度読んでも飽きのこない名作です。

新しい環境と排便リズム

子どもは生活の場や環境が変わると、うまく排便できなくなることがあります。毎日排便をしていたのに2～3日排便がみられないようなときは、「食欲がない」「おなかが張っている」などの症状がないか、気を付けましょう。新しい環境に慣れると再び排便リズムが戻ってくる人が多いようです。

つめのチェックを忘れずに!!

つめが伸びていると、あそんでいるときに引っ掛けたり、割れたり、お友達をひっかいて傷つけてしまったり……と危険です。またつめの間に汚れがたまりやすく、衛生的にもよくありません。つめは1日に0.1mm程度伸びているので、週に1回、週末にはご家庭でつめを切りましょう。



新年度がスタートし、新しい環境に慣れるまでは気持ちが落ち着かず、大人も子ども「気疲れ」することもあるでしょう。疲れをためないようにするには、早く寝て十分な睡眠をとり、おうちでゆっくり過ごすことがいちばんです。それが元気でいられる秘訣ですよ♪がんばりすぎませんように……