



# にこにこだより

乗船寺保育園  
子育て支援センター  
TEL 22-4407



## 園開放 予定表



- ★自由遊び…各自親子でおもちゃや絵本などで自由に遊ぶ日です
- ★午前の部…10時～12時（園開放予定表の活動の時間）
- ★ランチタイム…12時から13時（ご利用の際はお声掛け下さい）
- ★午後の部…13時から15時（自由遊びの時間）

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
大きくなったね 身体測定	虫歯予防制作遊び カバのはみがきを作って遊ぼう		風船遊び	おもちゃ遊び
8	9	10	11	12
シール遊び	自由遊び	運動遊び	おもちゃ遊び	ボール遊び
15	16	17	18	19
楽しく遊ぼう教室 保健センター	作って遊ぼう かえるの楽器を作って遊ぼう		風船遊び	赤ちゃんタイム ベビーマッサージ
22	23	24	25	26
紙遊び	楽しく遊ぼう教室 保健センター	ハンドメイドの日 くるみボタン	おもちゃ遊び	ハンドメイドの日 くるみボタン
29	30			
おもちゃ遊び	自由遊び			

## ＜園開放ご利用案内＞

- 駐車場は、保育園隣接の駐車場をご利用下さい。
- 来園の際は、玄関のインターホンを押して子育て支援センターご利用の旨をお伝えください。
- 水分補給用の飲み物をご持参下さい。
- 来所時、園開放利用簿のご記入をお願いします。帰る際は、片付けをお願いします。
- 午前の部は12時にお片付けをします。
- ランチタイム以外でのおやつやお食事はご遠慮ください。ごみ等は各自お持ち帰りください。



## ★6月2日（火）3日（水）虫歯予防制作遊び

かばさんの歯磨きセットを作って遊びます。黒く汚れていたかばさんの歯をブラシでこするとあら不思議。ピカピカのきれいな歯になります。子どもさんが歯磨きをしたくなる制作遊びです。水性のペンを使いますので汚れても良い服装でお越し下さい。

## ★6月13日（土）子育てほっとるーむ 1組1時間程度

会場：子育て支援センター



日々の子育ての中で感じる不安や悩み、ちょっとした気がかりなことなど、誰かに聞いてほしいことはありませんか。そんな気持ちにそっと寄り添う場所です。お茶を飲みながらゆっくりお話ししてほっとできる時間を一緒に過ごしましょう。こころの専門スタッフが担当しますので、安心してご利用下さい。詳しくは保育園にお問い合わせください。

## ★6月15日（月）23日（火）楽しく遊ぼう教室

会場：指宿市保健センター 時間：10時～11時



活動内容：親子遊び・触れ合い遊び・布遊び・体操・指遊び・読み聞かせ

動きやすい服装でお越しください。

持ってくるもの：飲み物・着替え・おむつ等お子さんに必要なもの



## ★6月16日（火）17日（水）作って遊ぼう ケロケロかえるの楽器を作って遊ぼう。

0歳児さんから楽しめる紙コップとストローを使って、かえるの楽器を作ります。ストローを動かすとカエルの鳴き声のような音がしてとっても楽しいですよ。どんな音がするのかな？梅雨の時期にぴったりの遊びです。かえるの合唱をみんなで楽しみましょう。

## ★6月19日（金）赤ちゃんタイム「ベビーマッサージ」



今月から、赤ちゃんタイムの日が始まります。2か月～1歳までの乳児さんと保護者の方が対象です。今月は、高田あかね先生を講師に招いて触れ合い遊び、ベビーマッサージを行います。詳しくは後日 Instagram・ホームページ・チラシ等でお知らせします。

## ★6月24日（水）26日（金）ハンドメイドの日 くるみボタン

保護者の方が手作りする日です。今回は、くるみボタンを作ります。



子どもさんやママのヘアゴム、マグネット、おくるみバンドなどをハンドメイドします。花柄やチェック、キャラクターの布やレースも準備しております。また、思い出の布（子どもさんが着ていて小さくなった洋服や靴下などの布・10cm×10cm）をご持参いただいても良いですよ。材料準備の為、各日6組ずつの予約制になります。

支援センターご利用の際に予約いただくか、電話で予約をお願いします。



今月のトピックスは

子どもの睡眠（眠りに導くポイント）です

子どもたちの就寝時間が、とても遅くなっています。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守るためにも、ご家族全員で生活を見直すのも良いでしょう。

## ★眠りに導くポイント★

### まず「早起き」の習慣をつける

遅寝の子を急に早寝にすることはできません。まず、遅く寝ても、朝は早く起こします。起きたら朝食をきちんと食べて、胃腸を働かせます。食欲がないときは、コップ1杯の水や牛乳だけでもよいでしょう。



### 朝の光を浴びる

朝の光を浴びることで、生体時計がリセットされ、体が目覚めます。脳も体も活動を始めるので、朝食もしっかりと食べることができ、午前中から活発に動けます。部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう。室内の明るさは700ルクスくらいですが、窓際には、曇りの日でも1500~2000ルクス。冬の晴れた日の屋外は5万ルクス、真夏では10万ルクスになります。



### 昼間の活動をたっぷり

明るい太陽のもとで、たくさん体を動かしてあそぶと、こころよい疲労が期待できます。また、運動により、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する物質）や、メラトニン（抗酸化作用を持ち、夜間の睡眠を促進させるホルモン）の分泌も促されます。



### だらだら昼寝をやめる

夜更かしになるなら、午睡は早めに切り上げることも。昼間、いつまでも寝ていると、夜眠れずに夜更かしをするという悪循環を招きます。

### お風呂は適温で

人間の体は、夕方になると眠りにつきやすいよう、体温が下がり始めます。しかし、熱いお風呂に入ると、体温が上がり、眠りにつきにくくなるのです。熱い湯に入るのは、寝る数時間前までにし、寝る直前に入るときは、ぬるめの温度にするとよいでしょう。



### 入眠儀式で睡眠効果を

お風呂に入り、着替え、歯を磨き、それから本を読んで寝る、というようにパターンを決め、それを毎日繰り返します。パターン化することで、体が眠りのリズムをつかみ、入眠しやすくなります。



保育園で人気のメニュー

「キビナゴのごまだれ」



### ★材料★（作りやすい量）

- ・キビナゴ…25匹
- ・塩 …1つまみ
- ・片栗粉 …適量
- ・揚げ油 …適量
- ・砂糖 …6g（小さじ2）
- ・みりん …5g（小さじ1弱）
- ・濃口醤油…14g（大さじ3/4）
- ・ごま …小さじ1

### ★作り方★

- ①キビナゴを水で軽く洗い、水気をふき取る。塩をして片栗粉をまぶす。
- ②揚げ油を180℃に温めて①を表面がカラッとなるまで揚げる。
- ③耐熱の器にAの調味料を入れてよく混ぜ、ラップをす。レンジ500Wで30秒~40秒加熱する。（軽くフツフツする程度）
- ④②に③をかけて全体に味が絡むように混ぜる。



### 好き嫌いをなくそう

好き嫌いは、食事の環境や身体の状態、におい、食材

の色合いなど、五感で感じる体験やそのほかの様々な要因が関係しています。

特に、食事時の環境は大事で、嫌な記憶と結びついた食べ物を嫌いになったり、友達と一緒に食べたら楽しく食べられた経験が好きなものを増やすことになったりします。

食事に意識が向くような楽しい会話を心がけましょう。

また、苦手な食材を食べやすいように、切り方を変えたり、硬さを調整したり、だしや調味料を使ってえぐみや苦みを和らげるよう工夫してみましょう。