

先月のむつみサークルの様子

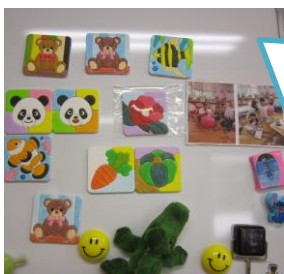
① 5月13日(火) 離乳食試食会と外あそび

離乳食が出来上がるまで、戸外あそびで身体を動かして楽しみました。
11:20から調理師より、初期・中期・後期・きざみの4段階の説明があり、試食へ。段階に応じた食事に「子どもがよく食べます。どこが違うのかな～」と首をかしげられていました。



遊び食いをしているお友達もいたようです。食事の悩みのひとつですよね。食の躰として、座って食べる習慣が身に付くといいですね。

② 5月20日(火) いろいろな製作!



初チャレンジ
砂アート、
きれいですね



子どもと一緒に色付けやおえかきをしましたよ～



★紙コップと袋→モコモコ風船
★牛乳パック手裏剣

センター長だより

夏到来です！毎日暑い日が続いています。早くもクーラーが活躍しているご家庭も多いかと思えます。
梅雨時期になると蒸し暑くジトジトと肌が汗で包まれてしまいます。そこにアイスやジュースなど糖分の多いものを摂りすぎると「あせも」ができてやすくなりますよ。これから子ども大人も皮膚トラブルや夏風邪、胃腸炎などに悩まされそうですね。では、予防策を練ってみましょう。①早寝早起き朝ごはん(暴飲暴食×) ②毎日お風呂に入って肌を清潔に ③水分補給はこまめに ④身体の休養は絶対です ⑤クーラーは時間を決めて ⑥手洗いうがいの習慣つけましょう ⑦梅雨はカビが発生！衛生管理は十分に(胃腸炎予防)

椎葉六美

6月のむつみサークルは...

① 6月4日(水) ヨガとアロマ

森田先生のヨガです。アロマ作りもあります。
時間は、10:00～11:00です。

② 6月17日(火) 救命士さんのおはなし

本格的な夏を前に、夏に多い事故や熱中症などの病気について聞きましょう。

9時30分からです。
たくさんのご参加待ってます！



先月の来訪では

- ★戸外あそびを楽しみました。水分補給も十分に！
- ★絵本もたくさん読みかかせましたね～お母さんたちにも楽しんで頂きました。
- ★花まつり、小運動会見学、いちご狩りどれも楽しかったですね

今月の来訪では

今月も、お天気がいい日は戸外あそびを楽しみましょう。
絵本の読み聞かせもたくさん！

地域の方との、まんじゅう作りでの交流を予定しています

Q&A

Q. 睡眠のリズムを整えるには？

寝付くのに時間がかかったり、就寝時間がまちまちです。

A・睡眠のリズムは単独で作られるものではなく、食事や遊びの仕方も関わっています。一定の時間食事をし、体を動かしあそび、程よい疲れで眠るのが理想的です。昼寝前には必ず静かに絵本を読むなど、生活習慣の中で、眠りをつくることを繰り返すことで、よりよい眠りにつながると思います。



むつみ保育園
子育て支援センター

子育てに関する相談を受け付けています。
支援センターと園庭も開放していますので、遊びに来ませんか？絵本の貸し出しもしています。
(土は12時までのときがあります)

月～土 9:00～16:00
TEL 0966-42-5096
mutsumi@proof.ocn.ne.jp