



第127号 令和5年10月 1日 発行
 南城市役所こども相談課
 (問い合わせ) 098-917-5212
 親子通園事業 はっぴ〜
 080-3377-0646

10月に入りましたが、まだまだ暑さは続きますね〜。
 でも、木陰に入ると少しだけ柔らかい風が感じられるようになり
 ました。『残暑』という言葉が合うのでしょうか。
 過ごしやすい時期までもう一息！しっかりと水分補給と休息
 を心がけ、この季節を乗り切りましょう♪

毎日の持ち物

- ・出席カード
- ・着替え ・帽子
- ・水筒 ・タオル

🍁どんぐりころころ🍁
 どんぐりころころ
 どんぶりこ
 おいけにはまって
 さあ たいへん
 どじょうがでてきて
 こんにちわ
 ♪ぼっちゃんいっしょに
 あそびましょう

- 生活リズムを整える
 早寝早起き、朝食をしっかりとる、昼寝をさせ過ぎない、日中体を動かす、夕飯やお風呂の時間を見直すなど、まずは生活リズムを整えてみましょう
- 入眠儀式をつくる
 睡眠への切り替えが難しい場合は、入眠儀式をつくることでスムーズに眠れるようになる場合もあります。
 寝る前に着替えて歯を磨く、絵本の読み聞かせをする、などの決まりごとをつくります。毎日同じ習慣や手順で眠りにつくことで、寝るモードに気持ちが変わりやすくなる
 ことがあります。親子のスキンシップにもなるマッサージを、入眠儀式として取り入れてみるのもよいかもしれませ
 ん。
 子どもがどんなことをすると眠りやすいかいろいろ試して探しながら、合うものがあれば毎日繰り返して我が子の「入眠儀式」にしていきましょう。
- 寝る環境を整える
 寝室の環境も睡眠に影響します。落ち着いて眠りにつける空間づくりと、朝起きしやすくなる工夫をしましょう。安心して眠れるよう、眠る時間には静かな環境をつくるとよいでしょう。
- 気分転換
 どうしても寝つきが悪いときは無理に寝かせようとせず、思い切って起きるとい方法もあります。寝ようと意識しすぎるとかえって興奮してしまい眠れなくなってしまう場合もあるからです。そんな時は一度部屋を明るくしてみたり音楽をかけてみるのもよいでしょう。

(参考資料：LITALICO発達ナビ)

1	日	
2	月	
3	火	感触あそび
4	水	感触あそび
5	木	
6	金	戸外あそび
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	シュガーホール休館日(休園)
11	水	職員研修日(休園)
12	木	
13	金	おやつ会・歯みがき
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	制作あそび
18	水	制作あそび(西先生訪問日)
19	木	
20	金	戸外あそび
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	運動あそび
25	水	運動あそび
26	木	
27	金	ミニ運動会
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	布あそび

*****お知らせ*****
 今月から、はっぴ〜の開園
 時間が9時30分から11
 時30分までとなります。
 どうぞよろしくお願いいた
 します。