



にこにこだより No.2

厳しい暑さの中で、新宿保育所の畑ではナス、オクラなど夏野菜が実っています。

旬の野菜を食べて、元気に過ごしていきましょう。

令和8年 8月17日

千葉市地域子育て支援センター

にこにこルーム

TEL/FAX

043(241) 8599

<9月の予定>

9月前半の行事

- ☆1日(火) 地域交流 「人形劇」
- ☆10日(木) ふれあい遊びの日
- ☆12日(土) にこにこ育児講座 「トイレトレーニング」

予約開始
8月17日(月)～

9月中旬以降の行事

- ☆11日(金)～17日(木) *12日(土) 除く つくってあそぼう
- ☆18日(金) にこにこ育児講座「ベビーヨガ」
- ☆29日(火) わらべうたの日

9月1日(火)～

お父さんも遊ぼう 5・19・26日(土) 9:00～12:00
男性保育士と遊ぼう 5日(土) 10:00～10:45
身体測定 9日(水)・24日(木) 午前・午後行っています。

予約は必要
ありません。



7月25日(土) 育児講座「生活リズムと良い習慣」がありました。

講座の中の一部内容を紹介します。

子どもの早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをつくるために大人が心がける良い習慣

- ① 朝、窓のカーテンを開けよう
- ② 朝ごはんを食べよう
・朝ごはんは目覚まし時計です。
- ③ 午前中から外に出よう
・体全体で光を浴びることで、心も体も目覚め、元気に遊ぶ習慣がつきます。
- ④ 食事は大体同じ時間に
- ⑤ 午睡も大体同じ時間に
・遅くても午後3時には起こしましょう。
- ⑥ おやすみなさいのルーティン
・家族で寝る前のお決まりの動作を決めましょう。(絵本を1冊読んだら電気を消して寝るなど)
- ⑦ 夜は暗めにおやすみなさい
- ⑧ ソフトランディング
・寝つきをよくするためにも寝る前は興奮しない・させないようにしましょう。
- ⑨ わが子の寝ぐせを発見しよう
- ⑩ 添い寝できるうちが花



☆ 12月5日(土) にも「生活リズムと良い習慣」の育児講座があります。

興味のある方はぜひご参加お待ちしております。