



地域子育て支援センター エンジェルルームだより 7月号

2024年7月発行
地域子育て支援センター
エンジェルルーム
(藤枝聖マリア保育園)
藤枝市下藪田 733-1
Tel.054-638-2941

春にまいたひまわりの種から可愛い芽が出て、日の光を浴びてぐんぐん太陽に向かってまっすぐ伸びています。その姿はまるでお家の人達から愛情という栄養をたっぷり受けながら、すくすくと育っている皆さんのお子さん達のように。暑い夏、子どもたちもひまわりの花のように元気に過ごしてほしいですね。7月も季節の行事や水遊びなど、夏ならではの遊びを計画していますので、皆さんでエンジェルルームに遊びに来てくださいね。待っています。



意気地ワンポイント・・・睡眠について

大人の夜型生活に伴い、夜寝るのが遅いという子が増えています。睡眠不足は子どもの心や体に影響を与えますので、ここで日頃の生活リズムを見直してみませんか？

骨を作ったり、筋肉を増やしたり、脳を発達させる働きをする成長ホルモンは、夜中寝ている時にたくさん分泌されます。そのため身体や脳を発達させるためには、毎晩たっぷり寝る事が大切です。昔から「寝る子は育つ」と言いますが、この言葉は理にかなっていると言えますね。

「子どもは眠くなったら寝るもの」と思いがちですが、子どもは「大人が寝かすもの」です。寝かしつけてもらえない子は、体の限界まで起きています。脳の疲労も溜まりがちになり、夜8時くらいを目安に寝る習慣ができるといいですね。



早寝早起きの生活リズムの作り方

- ① 朝起きたらカーテンを開け、日の光を浴びて心も身体もリセットしましょう。
- ② 毎日朝ご飯を食べる習慣がつくと腹時計が働き、お腹が空いて自然に起きるようになります。
- ③ 人は夜、体温を下げて眠りに入るので、体温を上げすぎないようにぬるめのお風呂に入りましょう。
- ④ ○○をすると寝てしまうという入眠の癖を知り、自然に眠りにつけるように働きかけましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣ができると、心も身体も穏やかに健やかに育ちます。「ちょっと最近乱れているかも・・・」と思う方がいらっしゃったら、ぜひ根気よくやってみてくださいね。

お知らせ 水遊びについて

- ☆当日、雨の場合や、水温が低い場合また熱中症警戒アラートが発令された場合は
- ☆水遊びを中止させていただきますので、ご了承ください。
- ☆水遊びが中止でも支援室は利用できます。





☆利用時間 毎週月曜日～金曜日 9時～12時・13時30分～15時30分(土日・祝日休み)

☆子育て相談・電話相談もお気軽にお声をおかけ下さい。(ひとりで悩まないでね)

☆エンジェルルーム 電話番号 054-638-2941 7月の予約は随時受け付けます。



7月の予定 ※午前の○印と午後はエンジェルルームで遊べます。



日	曜	午前	日	曜	午前	8月の予定
1	月	○	17	水	星の子B	・2日(金)星の子A ・6日(火)あかちゃん講座 ・8日(木)赤ちゃん遊ぼう① ・21日(水)保健センター事業 ・22日(木)エンジェル広場 ・27日(火)赤ちゃん遊ぼう② ・29日(木)星の子B 8月の水遊び 5日(月) 7日(水) 9日(金) 20日(火) 23日(金)
2	火	あかちゃん講座	18	木	○	
3	水	リトルエンジェル	19	金	○	
4	木	○	22	月	水遊び	
5	金	エンジェル広場	23	火	○(午前は駐車場利用不可)	
8	月	サークル	24	水	赤ちゃん遊ぼう②	
9	火	星の子A	25	木	水遊び	
10	水	○	26	金	○(午前は駐車場利用不可)	
11	木	赤ちゃん遊ぼう①	29	月	○	
12	金	水遊び	30	火	水遊び	
16	火	水遊び	31	水	水遊び	



活動	日時	対象児	予約	活動内容
星の子A	9日(火) AM.9:45～	8か月～ 1歳半の子	☆	・ふによふによマット作って遊ぼう ・誕生会
星の子B	17日(水) AM.9:45～	1歳半～ 未就園児	☆	・金魚すくいと魚つりして遊ぼう ・誕生会
赤ちゃん遊ぼう①	11日(木) AM.10:00～	生後8か月 位までの子	☆	・手遊びベビーリンパマッサージ ※会場 生涯学習センター2階和室
赤ちゃん遊ぼう②	24日(水) AM.10:00～	6ヶ月～ 歩行前の子	☆	・手遊びベビーリンパマッサージ ・水遊びのおもちゃを作ろう
あかちゃん講座	2日(火) AM.10:00～	藤枝市から葉 書が届いた方	☆	・「生活」※支援室を利用するチャンスです。
エンジェル広場	5日(金) AM.10:00～	1歳半以上 の子	☆	・七夕まつり ・七夕のガーランドや七夕のパネルシアターをみたり、織姫や彦星に変身します。
水遊び	12日(金)16日(火) 22日(月)25日(木) 30日(火)31日(水) AM.10:00～	0歳～ 未就園児	☆	・持ち物・水着・タオル・着替え・サンダル・帽子 ・水筒※おむつがとれていない子は水遊び用おむつをご用意ください。(雨天中止) ※詳しくはスタッフにお問い合わせください

※赤ちゃん①②・あかちゃん講座はバスタオルをお持ちください。