



# さくらんぼだより 令和6年3月号

## 3月の予定

仲町保育園支援センターさくらんぼ

月	火	水	木	金	土	日
					1	2 閉館日
3	4 ・ピース(18日)、タッチ(12日)、ハニー(13日)のお部屋予約開始	5 ベビーマッサージ 9:30~10:00 (2/26予約開始)	6	7 発達相談・ キラリ相談会 10:00~11:00	8	9 閉館日
10	11 園庭開放 10:00~11:00 英語の読み聞かせ 11:30~11:45	12 タッチのお部屋 9:30~10:30	13 ハニーのお部屋 9:30~10:30	14	15	16 閉館日
17	18 ピースのお部屋 9:30~10:30	19 ・26日の ベビーマッサージ 予約開始	20 閉館日 (春分の日)	21	22	23 閉館日
24	25 園庭開放 10:00~11:00	26 ベビーマッサージ 9:30~10:00	27 栄養相談 15:00~16:00	28	29	30 閉館日
31						

### ☆お知らせ☆

- \*身体測定は(月・火・木・金)に行えます。保護者の方ご自身で計測していただく形式となります。  
ご希望の方は計測時に敷くタオルをお持ちください。
- \*月に1回、読み聞かせの時間にボランティアの方のご協力により、英語の読み聞かせを行っています。予約は不要です。
- \*今年度より制作は保育園と同じ制作を行うため、準備が出来次第、平日いつでも行うことができます。
- \*イベントのご予約は平日の10:00~16:00に、支援センターさくらんぼ 048-450-7708にお願いします。

## ～最近なかなか寝てくれない！そんな時はどうしたら～

### 体力がついてきて遊び足りない!?

「いつもより寝ないな・・・」と感じる時はありませんか？  
体力がついてきたのかもかもしれません！  
日中に体を使って沢山遊んだり、お散歩に出掛けてみたりと、体を動かす事で、十分な睡眠がとれるのではないのでしょうか。

### 眠る環境は整っていますか!?

午前寝やお昼寝がずれ込んでしまうと、どうしても寝るのが遅くなってしまいます。  
午前寝やお昼寝を調整し、時間を見て起こしてあげることで、リズムを取り戻せると良いですね。お昼寝は14時半~15時に起きるのが理想です！  
体力があるお子さんは、お昼寝後にも体を沢山、動かして遊んであげられると良いですね！

### 安心できる環境を!!

子どもたちの脳は寝ている時に日中の出来事を記録すると言われています。そのため、上手くいかなかった事を解決しようと夜泣きをしてしまう事があります。そんな時は、お子さんに寄り添い、安心できるよう関わってみてください。  
また、寝る30分ほど前には、少しずつ寝る準備を行い、お子さんとゆっくり、関わって落ち着ける環境を作って行けるといいですね。

子どもの睡眠は昼寝、夜の睡眠を合わせて

11~14時間がいいとされています。

お子さんの様子を見て、生活リズムを整えて生活していきましょう!

