



# 地域子育て支援だより

2021年度4月号 久宝まぶねこども園  
TEL(072)992-2033



## 新年度がスタートしました!

桜の花から葉桜へと季節が移り、ポカポカ陽気の中、戸外遊びや日向ぼっこを楽しめる気候になりました。日中は心地よく過ごせていても、朝夕と日中の寒暖差や寒の戻り、拡大傾向にある新型コロナウイルスへの感染予防と、体調管理に十分な配慮が必要です。久宝まぶねこども園では、新しい環境の中、新入園児も進級児も泣き声でのスタートでしたが、少しずつ慣れ、笑顔もたくさん見られるようになり、慣らし保育も少しずつ進んでいます。登園時は泣き顔になっても、少し落ち着いておやつや給食を食べられるようになっています。まずはひと安心です。大阪では新型コロナウイルスの感染者が急増している状況ですので、昨年に引き続き、第I期の親子教室や園庭開放は当面の間、中止させていただきます。安心・安全な状況が確認でき次第ご案内しますので、楽しみにお待ちください。

## 4・5月の園庭開放のご案内

※4月・5月の園庭開放は中止します。  
開催が決まりましたら、子育て支援だよりでお知らせいたします。



## I期の親子教室のご案内

※5月・6月・7月に行う予定だったI期親子教室は、中止します。  
今後の開催については、子育て支援だより9月号または10月号でお知らせします。



## 《育児相談等について》

久宝まぶねこども園では、大阪府より認定を受けた保育教諭の『スマイルサポーター』『育児相談員』の他に、  
BLS(一次救命処置)  
N-CPR(新生児蘇生法)  
J-CIMLS(母体救命)  
の資格を持った産婦人科での勤務経験のある看護師が常駐しています。子育て中の看護師ですので、お子さんの体調次第で出勤できない時もありますが、心強い相談相手がいいますので、妊娠・出産前後のお悩みの相談も受け付けています。



## 《生活リズムを整えましょう》

### ◇早寝早起きを心がけましょう

元気に1日を過ごすためには、朝は7時に起き、夜は9時に寝るようにしましょう。  
0・1歳は十分な睡眠が必要です。できれば8時ごろから寝るようにしましょう。  
十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



### ◇朝ごはんをきちんと食べる

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よく噛んで、しっかり食べましょう。



### ◇朝ごはんの後、排便をする

朝ごはんをしっかり食べると、腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。朝は余裕もなくバタバタしがちです。子どもの生活リズムを身につけるためにも、家族みんなでゆとりある時間を過ごすよう心がけましょう。



## 早寝のためにできること

- 1 まずは早起きから**  
遅く寝てしまっても、翌日は早く起きましょう。夜も早く眠るので、布団に入りやすくなりますよ。
- 2 朝の光でスタート!**  
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- 3 日中にしっかりあそび**  
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。
- 4 午睡は15時半までに**  
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。
- 5 お風呂はぬるめに**  
熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。
- 6 入眠前の習慣づけを**  
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



## 元気な1日は

## 朝ごはんから



朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- 1 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!**  
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- 2 たんぱく質で体温を上げる**  
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。
- 3 野菜を食べてビタミン補給**  
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!

