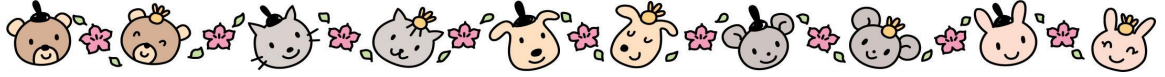




ほほえみ 3月

令和7年度「ほほえみ」最終号です。たくさんのご家庭にご利用いただき、子育て学習センターには賑やかな声が広がっていました。春からこども園に入園されるお子さんも家庭保育で利用して下さるお子さんも、みんなが元気に成長してくれることを、職員一同願っています。

【3月の予定】



日	曜日	講座名	講座内容
3月3日	火	1,2歳児のつどい (要予約)	10:00~11:00 3月生まれの誕生会、雛飾り制作 ・雛飾りの合同制作をします。【申込み〆切り2/27(金)午前中】
3月7日	土	土曜開放	午前 9:00~11:30 午後 13:00~17:00
3月10日	火	0歳児のつどい (要予約)	10:00~10:40 3月生まれの誕生会、足形アート 【申込み〆切り3/6(金)午前中】 ・お子さんの足形を使って、思い出の作品作りをしましょう。
3月17日	火	みんなのつどい (要予約)	10:00~おたのしみ会 【申込み〆切り3/16(月)午前中】 ・講師：もくもく屋 田川雅規氏(関西福祉大学 講師) 割烹着姿でいろいろな遊びの提案をしてくれます。今年度最後のつどいを親子で楽しみましょう♪
3月19日	木	子育て相談 動物ふれあい	10:00~11:30 ・家庭相談支援員が来られます。お気軽にご相談ください。 ・かなじヤギファームランドから、ヤギが来てくれます。ふれあい・餌やり体験をしてみましょう！ ・おうちに白菜、キャベツ、大根、人参があれば、お持ちください。(ほうれん草、ブロッコリーはヤギには不向きですので、あげないでください。)
3月25日	水	赤ちゃんサロン (要予約)	10:00~11:30 【申込みは健康福祉課健康係へ】 ・絵本読み聞かせ、ふれあい遊び、離乳食の話と試食等

※各つどいの申込みは、〆切期限までをお願いします。
 ※3/17(火)のみんなのつどい準備のため、3/16(月)の午後は、遊戯室が使えませんのでご了承ください。
 ※3/25(水)~4/6(月)の春休み期間中、『こどもの居場所づくり』として11:30~13:00の間も開館します。
 決められた場所での飲食も可能です。(おやつ・ジュースは禁止) お弁当持参で、ご利用ください。
 ※3/27(金)に小学生のイベントを計画中です。
 ※ほほえみ4月号は、4月10日以降に発行予定です。

つどいのひとコマ



睡眠

脳機能が未熟な状態で生まれてくる子どもの睡眠には、脳をつくり、育て、守るといっても大事な役割があります。子どもの睡眠の発達を見ていきましょう。

0~1か月

睡眠時間は16~20時間。
昼夜に関係なく、1日の大半を眠って過ごす。

6か月

睡眠時間は13~14時間。
昼夜の区別がはっきりし、6~8時間連続して睡眠をとるようになる。

1~3歳

睡眠時間は11~12時間。
昼寝は1回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。

3~6歳

睡眠時間は10~11時間。
昼寝は減少。5歳ごろには多くがとらなくなる。



(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)



どの年齢でも、夜の睡眠を10時間程度確保することが大事です。