

令和3年度・西伊豆町子育て支援センター“たんぽぽ通信”1月号



仁科認定こども園(呼) ☎0558-52-1110、0583

伊豆海認定こども園(呼) ☎0558-53-0755

安良里出張ひろば ☎0558-56-0211(教育委員会・呼)



明けましておめでとうございます。(少し早いですが(^_^))昨年もコロナ禍で色々な制限があったなか、少しずつではありますが感染対策に気を付けながら、普段の生活に戻れたらと思います。今年は楽しいことがたくさん出来るようになるといいですね！冬本番が到来し、空気もぴんと張りつめているように感じる寒さになりましたね。普段とは違う年末年始ならではの行事も親子で楽しんでください。

1月のお知らせ(仁科・田子共通)

- 24日(月) 仁科避難訓練予定
- 27日(木) 田子避難訓練予定
- 21日(金) 合同センター会議のため午後は閉所します。



1月も同時時間帯の利用人数制限はありません。今まで通り入室の際には検温・手指の消毒・マスクの着用をお願いします。日頃から感染予防には心がけていきましょう。なお、今後、感染拡大になった際には、変更になる場合があります。その都度、各センターの入口にてお知らせしますのでご確認ください。里帰り児の利用につきましては、西伊豆町に来てから2週間程度体調をみて、熱・風邪症状が見られないようでしたら利用可能です。

*12/29(水)~1/3(月)年末年始閉所 1/4(火)センター開所

外遊び楽しいね



ショベルカーだよ



自分で登れるよ♪



おじいちゃんと楽しいな



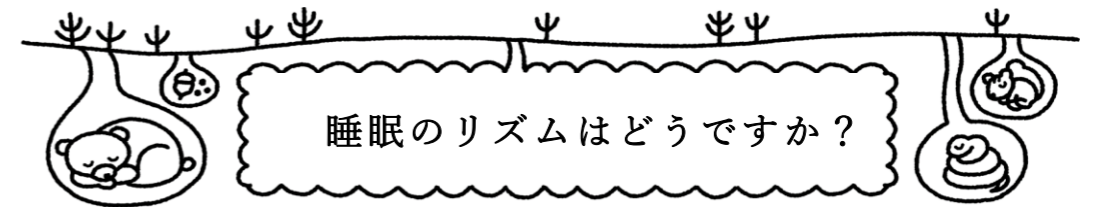
かわいいお友だち



スタンプかわいいね



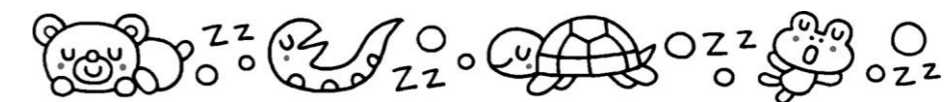
クリスマス飾り作りステキにできたね☆



睡眠のリズムはどうか？

「夜、子どもがなかなか寝ない」と言った話を聞いたりします。それがお母さんたちの育児ストレスにもつながっているのではないのでしょうか。年末年始の普段とは違う生活で楽しいこともたくさんあり、睡眠のリズムも崩れてしまいがちですよね。お母さんは早く寝せようと頑張りがちですが体内時計は朝起きて光を浴びることによりリセットされるので、睡眠のリズムを整えるには、朝決まった時間に起こすことが大切だと思います。夜更かしをして寝るのがおそくなっても、翌日の朝は普段通りに起こしてその日は早寝することを心掛けるようにできたらいいですね。寒い日が多くなりますが、天気の良い日には外遊びや散歩など楽しんでください。乳幼児期の成長にとって昼寝も欠かせませんが、昼寝をするとよるなかなか寝ないと言う話も聞かれます。そんな時は、昼寝では夕方まで寝かせたりしないで、早めに起こすことを心がけましょう。昼間の活動量は、その日の夜の眠りに影響するため、日中は体をよく動かすことも大切なことだと思います。

空気が大変乾燥しています。夏は「水分補給をしなくては」と気を付けますが冬はつい忘れがちです。乳幼児はなかなか自分ではむずかしいので忘れずに水分補給してあげましょう。のどに水分を通すことで風邪予防にもなりますよ♡



* 良いお年をお迎えください。 *