

令和5年度・西伊豆町子育て支援センター“たんぽぽ通信” 5月号



新緑が美しく、そよ風が心地よい、お散歩や外遊びが楽しみな季節がやってきました。園庭では、大きなこいのぼりが元気に空を泳ぎ、おたまじゃくしはポート池の中で気持ちよさそうに泳いでいます。朝晩と日中の気温差で体調を崩さないように気をつけ、空高く泳ぐこいのぼりのように元気に過ごしていきたいですね。



LINE 公式アカウント
西伊豆町子育て支援センター
「たんぽぽ」

仁科認定こども園 ☎0558-52-0583(呼)
52-1110(呼)
伊豆海認定こども園 ☎0558-53-0755(呼)
安良里出張ひろば ☎0558-56-0211(教育委員会・呼)

5月14日は
母の日です

お母さん
いつもありがとう

食べる意欲を
育てましょう

おっぱいやミルクしか飲めなかった赤ちゃんが、離乳食から少しずつ食べ物を取りこむことを覚え、いろいろな物を自分で食べて食の幅を広げていきます。新しい食材との出会いや、ワクワクドキドキするような体験が食べる意欲につながります。子ども自身が「食べてみよう！食べたい！」と思わない限り、口には運べません。食事を楽しむ大人の姿、食べながら仲良く過ごす大人の姿がなよりの食育です。



外で遊ぶの
気持ちいいね



★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、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、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ぶ**
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、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



おひさまパワーの秘密

日光を浴びると元気になるって知っていますか？紫外線や日焼けが気になってしまいう方もいると思いますが、日に当たることは子どもの健康的な成長を促す上でとても大切なことです。人の体は日光を浴びることによって、体内にビタミンDが生成されます。ビタミンDは、骨の成長、免疫力の向上、感情のコントロール、しっかりとした睡眠など健康的な生活が送れるようたくさんの手助けをしてくれます。外遊びや散歩などは、親子の心と体を丈夫にしてくれる時間として大切にしていきたいですね。これから暑くなってくる季節です。熱中症対策として帽子やこまめな水分補給を忘れずをお願いします。



仁科センター、帰りの
お楽しみ！
即席いちご狩り。
甘くておいしいね

令和5年度支援センター相談員紹介

- ☆仁科センター☆
(仁科認定こども園内)
センター長：齋藤雅子(園長兼務)
相談員：真野繭子
野畑絵里
- ★田子センター★
(伊豆海認定こども園内)
センター長：山本美生(園長兼務)
相談員：山本美穂
加藤綾乃

よろしくお願いします。