

4月



令和2年4月号 発行 阿久根市子育て支援センター 72-3939



ご入園・ご進級
おめでとうございます

令和2年度が始まります。新年度は、子どもたちにとっても、新しい環境で緊張や不安などあるかと思えます。ご家庭ではゆったりと過ごせるように、ぜひ話を聞いてあげるなどして、子どもと向き合ってください。

今年度も、子育て支援センターをどうぞよろしくお願い申し上げます。

たくさんの出会いで笑顔あふれる一年となりますように・・・。



手洗いの習慣

手洗いは毎日の繰り返しで身につくものです。せっけんをよく泡立てて、手のひら、手の甲、指の間、指先、手首を洗いましょう。ご家庭では、大人が横に立ち、お手本を見せながら洗うといいですね。洗った後は、子どもの両手を見て、「ピカピカになったね」「せっけんのいいにおいがするね」と、ほめてあげてくださいね。

4月の旬の食材

新たまねぎ、春キャベツ、たけのこ、いちご、まだい、たちうお、にしん、わかめ

※冬の間エネルギーを蓄えた「芽」や「根」には、栄養がいっぱい！

生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

①早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。

②朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

子育てサークルのご案内

★未就園児におすすめ★
こあらサークル
(脇本保育園)

楽しい親子あそびの場です。お気軽にお越しください。

すこやか子育て支援センター 75-0177(おりた保育園)
阿久根市子育て支援センター 72-3939(市役所福祉課)

★未就園児におすすめ★
カンガルーサークル
(牧内農村環境改善センター)



★1歳未満におすすめ★
ひよこサークル
(折多地区集会施設)

★サークルが初めての方におすすめ★
わかばサークル
(折多地区集会施設)

★初めての育児におすすめ★
～1歳未満～
たまぴよサークル
(西目地区集会施設)

※あくね市民カレンダー「こよん」で開催日の確認をしてください。

おすすめ絵本

おなべおなべにえたかな？

作・絵: こいで やすこ
出版社: 福音館書店



きつねのきつこがスープの番を頼まれて「おなべおなべにえたかな？」と何度も味見をするうちに、お鍋はからっぽになってしまいます。さあ大変！春の香りと春の味がたっぷりの絵本です。

いちばんしあわせなおくりもの

作・絵: 宮野 聡子
出版社: 教育画劇



こりすとくまくんは大の仲良し。こりすは、くまくんをおくりもので喜ばせたいけれど、くまくんは何にももらないといいます。その理由とは・・・！
デリケートに描かれた絵がとても美しい力作です。

子どもとスキンシップ遊び！！
ジャンケン足踏み

- ①向かい合って、子どもと両手をつなぎます。
- ②「ジャン、ケン、ポン」で足ジャンケンをします。
- ③勝ったほうが、負けたほうの足を踏みにいきます。
- ④負けたほうは、足を踏まれないように、ピョンピョン飛び跳ねながら逃げます。

〈足ジャンケン〉

- グー・・・足を閉じる
- チョキ・・・足を前後に大きく開く
- パー・・・足を左右に大きく開く



お家の中でもできます♪
ぜひ家族でやってみてね！

気候が少しずつ暖かくなってきて、春が近づいているのを感じます。新年度は緊張感もあって、つい体も心も強張ってしまいがちですが、気を張りすぎず、おおらかな気持ちで4月を乗り越えていければいいのかなと思います。そのためにも、早寝早起きやバランスの良い食事などを心がけ、生活リズムを整えていくことを大事にしていきたいですね。