



紫波町子育て応援センターしわっせ

すまいる 4月号



〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目3番地3
オガールプラザ2階 紫波町子育て応援センター「しわっせ」

☎019-671-2200 fax019-671-2202

ひろば開所：月～土曜日（日・祝日はお休み）

9：00～12：00、13：00～16：00



春の暖かな日差しの中、新年度がスタートしました。今年度も、みなさんに会えることを楽しみにしています。遊びにきてくださいね(*^^*)

今月の予定

◆ 4月生まれのお誕生カード作り

時間：ひろば開所時間（9:00～12:00、13:00～16:00）

※土曜日の誕生カード作りはお休みです。

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：お誕生カード作り（制作時間は10分程度です。）

対象：4月生まれのお友だち（予約不要）

4月中いつでも作れますので、スタッフにお声がけください。

好きなカードを選んでね！



※この他、絵本や紙芝居の読み聞かせ、おもちゃ作り等も行っていきたいと思います。

4月1日（金）は、新年度準備のため「ひろば」はお休みとなります。

ひろばを利用する時のお約束

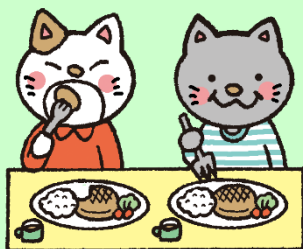
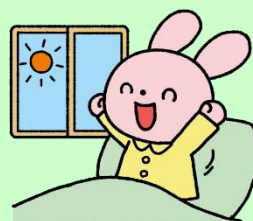
- 赤ちゃんや妊婦さんなど様々な方が利用されます。微熱や咳、感染症、その疑いがある場合や病院通院後の利用はお控えください。
- 手洗い後、消毒液で手指を消毒してから遊びましょう。
- 大人はマスクの着用をお願いします。
- 密集を避けるため、人数制限を設けることがございますので、ご理解ご協力をお願いします。

生活リズムを整えましょう

春は入園や進級など、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

早寝早起きを心がけましょう

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。夜は9時頃までには寝るようにし、朝は7時には起きるように促してみましょう。



朝ごはんをきちんと食べましょう！

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳にエネルギーを与え、元気にします。また食べることで体温が上がり、血液が体中によく巡って活動的になるなど、脳や体にいいことがたくさんあります。

朝、排便をしましょう

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。朝は慌ただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、朝の生活を見直しましょう。



【参考図書】学研 ほけんだより 12か月、学研 健康おたより文例集

一時預かりについて

一時預かりは登録制で一年毎の手続きが必要です。利用したい方は、申込書・健康状態申告書を提出していただき、面接を行い登録となります。登録後、電話やひろばの利用時などに予約を受け付けます。（一時預かりは町内在住の満1歳から就学前のお子さんが対象です。）