

# ひだまり

令和4年5月号



## 5月の予定

月	火	水	木	金
2 	3 やすみ	4 やすみ	5 やすみ	6 
9 	10 	11 	12 	13 
16 	17 	18 	19 	20 
23 	24 	25 	26 	27 
30 	31 			

## ご案内



園舎・園庭開放9:00~11:00



11日(水)ベビーマッサージ 10:00~

みんなでマッサージしましょう

18日(水)5月誕生会 9:00~順次

身長、体重、手や足型をとってお祝いしましょう!

25日(水)生後6ヶ月までのおともだち  
集まれ! 10:00~

一緒に遊んだり生活リズムなどについて楽しく  
お話ししたりしませんか?

- 感染症等の理由により、中止になる可能性もあります。ご了承ください。
- 事前予約は要りませんので、お気軽にご参加ください!
- 持ち物は、お茶や着替えなどお子さんに必要なものをお持ちください。
- 妊婦さんも大歓迎です!お待ちしております。
- 感染症対策として「3密の回避」「マスク着用」「手指の消毒、玩具の消毒」を徹底、実施しています。また、皆様にも体温測定をしてからの来園をお願いします。

## 早寝早起きは元気の源!

6歳までの子どもの理想的な就寝時間は20時と言われています。早寝早起きするためには生活リズムが大切です。毎朝同じ時間に起きて、1日3回の食事をし、夜も同じ時間に寝かしつけを行うことで少しずつ睡眠のリズムが出来上がり、次第に同じ時間に眠くなるようになります。

早寝早起きすることで以下のようないいことがあります。

- 自分ですっきり起きる
- ひとりでよく遊び機嫌がいい
- 自分の時間が出来る

などたくさんいいことがあります。

ぜひ、実践してみませんか?



〒430-0856

浜松市中区中島2丁目7番8号

TEL (053) 467-6600

