



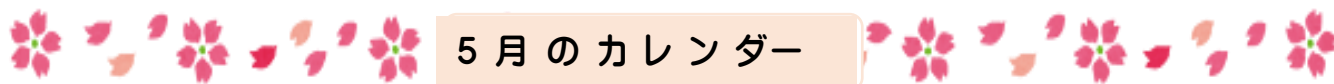
令和7年度 子育て支援だより

じゃんけんポン



士幌町認定こども園
幼児教育課 子育て支援係
士幌町字士幌西1線172
TEL 5-2364

風が強く雨降りの日が続き、天候不順のため体調を崩すお子さんもいるようですが、久しぶりのあたたかい日差しに園庭の鯉のぼりも元気におよんでいます。天気の良い日に戸外に出かけ、お散歩がてら子育て支援ルームにも気軽に遊びにきてください。

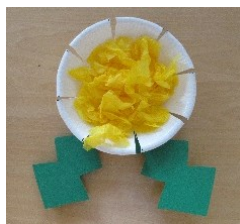


★士幌町認定こども園内 子育て支援室★

月	火	水	木	金
			1	2
5 こどもの日	6 振替休日	7 のびのびの日 9:30~11:30	8 キッズ・クラブ (会員制) 10:00~11:30	9 わんぱくの日 避難訓練 (音の聞き分け) 9:30~11:30
12 ちびっこ広場 9:30~11:30	13 スマイル教室 (対象者限定) 10:30~11:30	14 のびのびの日 9:30~11:30	15	16 おひさまの日 9:30~11:30
19 ちびっこ広場 9:30~11:30	20	21 のびのびの日 9:30~11:30	22	23
26 ちびっこ広場 9:30~11:30 ※制作の日	27	28 のびのびの日 9:30~11:30	29	30

※子育て事業は、町のHPのイベントカレンダーにも記載しています

今月のせいさく



26日(月)
ちびっこ広場
「たんぽぽ」
を作ります。

◆◆ おねがい ◆◆

・体調不良、風邪症状（発熱・鼻水・咳・下痢等）が見られるお子さんや保護者の利用は控えてください

士幌町のHP・母子モには、
カラー版が掲載されています。
子育て支援便り→



○バスタオルの必要なお子さんは
衛生面を考慮してご家庭から持参
してお使いください



♡あそびにきてください♡

月曜日★ちびっこ広場

・自由遊びの後、絵本や紙芝居や読み聞かせ、月末は制作をします

水曜日★のびのびの日

・自由遊びの後、手遊びをします
※中土幌センターと合同

第2金曜日★わんぱくの日

・未満児遊戯室で身体を使って遊びます※中土幌センターと合同

第3金曜日★おひさまの日

・自由遊びの後、親子ふれあい遊びをします

☆子育て支援ルームの利用について☆

◎町内在住の0才児から就学前のお子さんを
持つご家庭

◎里帰りしている保護者とお子さん

◎妊婦さん(見学のみ)

以上の方が対象になります

お気軽に、遊びに来てください

子育て相談について

電話や来園による子育ての不安や悩みの
相談を行っています。

月～金曜日 午前9時～午後5時まで

相談専用電話 5-2502

～キッズ・クラブ(会員登録制) 会員募集中～

現在、キッズ・クラブ会員を募集しております。6ヶ月～就学前のお子さんを持つ保護者が対象で1年間を通して散歩・ゲーム・リトミックなど親子一緒に楽しむ予定です。興味のある方は、気軽に子育て支援係(電話5-2364)までお申し込みください。

睡眠

乳幼児にとって、お昼寝は心身の健康や成長・情緒の安定を保つために必要です。添い寝をするとお子さんが安心して眠れるようです。親にとっても眠っている間にリラックスして息抜きをすることで気持ちに余裕を持ってお子さんと接することができる等のメリットもあります。

0～1か月

睡眠時間は16～20時間。
昼夜に関係なく、1日の大半を眠って過ごす。

6か月

睡眠時間は13～14時間。
昼夜の区別がはっきりし、6～8時間連続して睡眠をとるようになる。

1～3歳

睡眠時間は11～12時間。
昼寝は1回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。

3～6歳

睡眠時間は10～11時間。
昼寝は減少。5歳ごろには多くがとらなくなる。

新しい神経細胞と、それらをつなぐネットワークが構築され、またメンテナンスされています。



神経細胞
(ニューロン)

Zzz



(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)



どの年齢でも、夜の睡眠を10時間程度確保することが大切です。