

わんぱく通信



令和8年度津田このみ学園子育て支援利用登録



当園の子育て支援を利用される方は、ご登録をお願いします
 (令和7年度の登録情報はすべて消去します)

<https://form.os7.biz/f/84695b5d/>

ブログ

<http://konomikid.s8leaf.jp/category/kosodate/>



大切な子どもの睡眠



眠りの役割

脳と体の休息

日中の活動で疲労した脳と体を休ませて、回復させます。



成長ホルモンの分泌

体の成長や、細胞を修復させるホルモンの分泌を促します。



記憶の整理・定着

その日に学んだ知識や経験が整理されて、脳に記憶されます。



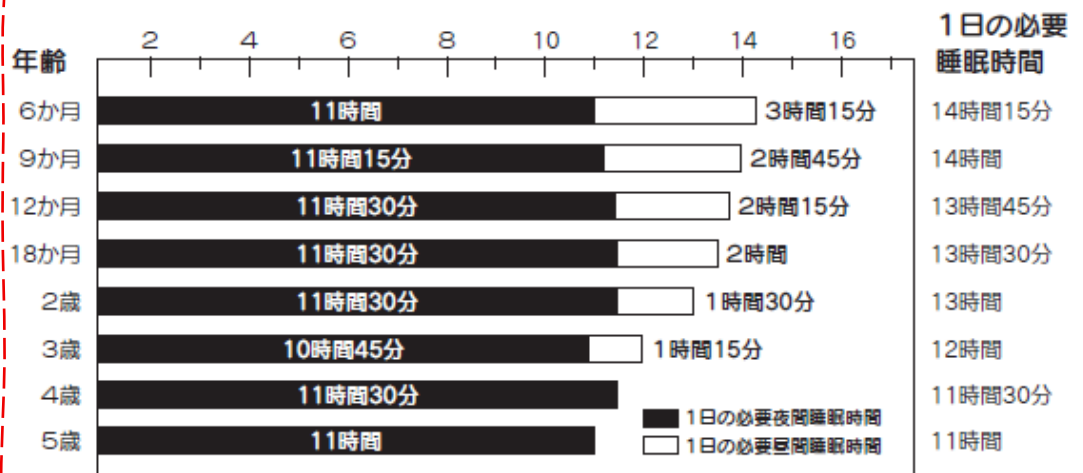
乳幼児の脳で特に大切なのが、朝に明るい太陽の光を浴び、夜に暗く静かな環境を与えることです。毎日のリズムがつけられ、脳の中の体内時計が正常に動き出し、体内環境をととのえる物質がタイミングよく分泌されるようになります。すると、朝に目が覚め、夜に眠くなる脳を育てることができます。

スマートフォン
タブレットは

眠る前に 見せないで！

電子機器から出る光で、脳はまだ昼間だと勘違いして、寝る時間になっても眠くならなかったり、睡眠が浅くなったりしてしまいます。夜はタブレットなど見ないようにし、保護者の方が気を付けてあげてください。

子どもに必要な睡眠時間



出典 R.M.Kliegman et al. Nelson Textbook of Pediatrics, 19th ed. Saunders, 2011より、成田奈緒子先生改変

5月

感染状況や天候により、中止・変更になる場合がありますので、当日の朝、ブログでご確認ください。(警報が出ている場合は、中止となります)

月	火	水	木	金
<p>は は は おやクラブがわんぱくルームで活動する日です。10:00~11:30 ぼんちゃんタイムは、申し込みが必要です</p>				1
4	5	6 津田公民館 あそぼう会	7 わんぱくルーム 園庭開放	8 英賀保公民館 母親クラブ
11	12	13 わんぱくルーム 園庭開放	14	15
18	19	20 わんぱくルーム 園庭開放	21	22
25	26	27 わんぱくルーム 園庭開放	28	29

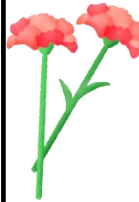
行事のない時は、『**ポンちゃんタイム**』として、わんぱくルームで自由に遊んだり、相談ルームになります

- 当日、メールフォームで予約
- 午前の利用可能日は、😊マークのある日です。
- 未就園児とご家族 ○午後利用、駐車場は使えません



☆津田公民館 あそぼう会☆

日時) 5月6日(水) 10:00~11:30
内容) はっぴいグループさんによる
『人形劇だよ!』
※就園児、就学児も参加できます



園庭・わんぱくルーム開放

日時) 5月7.13.20.27日 10:00~11:30
※雨天時はわんぱくルーム開放となります。

☆英賀保公民館 母親クラブ☆

日時) 5月8日(金) 10:00~11:30
※申し込み不要

☆あそボーナ・プチ☆

◆首が座ってからのおおむね2歳までのお子さん◆
日時) 5月12日(火) 10:00~11:00
内容) 情報交換・読み聞かせ・わらべうたなど

このみ食堂

社会福祉法人 八葉福社会
地域貢献(こども食堂)
詳しくは、HPIにて

初回専用
優先申込み



5月17日

☆あそボーナ・キッズ☆

日時) 5月21日(木) 10:00~11:00
内容) シャボン玉であそぼう
場所) 北園庭 持ち物) タオル
※雨天時は、わんぱくルームで遊びます

子育て相談に伺います

お家の玄関先でお話しましょう

子どものことを相談したいけれど、なかなか外へ出られない方いませんか? 「とにかく喋って、すっきりしたい」「たくさんの方がいるところに行くのが苦手」「移動手段がない」「子どもを連れて外出しづらい」「電話では伝えにくい」など、保育教諭が家庭を訪問して、相談事を伺います。まずは、電話かメールでお知らせ下さい。

津田このみ学園 訪問相談係 ☎079-280-7070 tsudakonomi@theia.ocn.ne.jp

■子育て相談■

〈月~金の9時~16時〉
・電話相談
・面談をご希望される場合は、事前に日時をお知らせください。

・メール相談は
随時受付

