



すくすくだより 1月号

こうりゅう地域子育て支援センター
こうりゅう虹こども園内電話 0772-84-0221



いよいよ新しい年、令和8年が始まります。支援センターのスタッフは今年も子育てのお手伝いをさせていただきながら、皆さんと一緒にお子さんの成長を見守っていきます。遠慮なく何でもご相談下さい。

1月も室内や天気の良い日は園庭に出て、たくさん遊びましょう。コマ回しやパズル等、簡単な正月遊びも楽しめるといいですね。

参加できるお子様

就園までのお子様が参加できます。

時間 9時～14時

お子様の生活リズムに合わせて都合の良い時間に利用して下さい。

何ヵ月からでも利用できますので、近くのお友だちを誘って、ぜひお越しください。

こうりゅう地域以外の方も、毎日利用できます。



親子リフレッシュ体操教室

1月はありません。

次回は2月になります。



1月の予定

5日（月）子育て相談日

※お気軽にご利用ください



15日（木）新年おめでとう会

28日（水）節分ごっこ

30日（金）誕生会



園庭開放日

毎週金曜日の午前中は園の開放日です。園の子どもと一緒に遊びましょう！！

※2/20（金）幼児クラス発表会を予定しています。ぜひ、お越しください。



～寒さに負けない外遊び対策～

肌着で調節して着脱しやすいように！！



＜服装＞

汗をかいて冷えたり、動きにくくて転んだりがあるので、動きが活発な1～2歳児は、厚着にならないよう気を付けましょう。逆にまだ歩けない子は、動いて体を温めることができないので、1枚重ねるなど工夫しましょう。

肌着を上手に着用しましょう！

＜肌着の効用＞

寒くなり始めると、一気に厚手の服を着せたくなりますが、冬は肌着が大活躍します。

厚着をしてもこもこした状態では身体を動かしづらく外遊びに向きません。できるだけ薄着で過ごすと、身体の動きもスムーズで怪我の予防にもなります。そのためには必ず肌着(半袖)を着て、薄手の長袖シャツを重ね着しましょう。綿のメリヤス編みの肌着は肌をしっかりと覆い、保湿性・吸湿性も高いのでお勧めです。

乳幼児のころから肌着を着る習慣、重ね着・薄着で過ごす習慣をつけましょう。

参考文献 小学館『0～2歳児の保育』より

生活リズムは「睡眠」「食事」「遊び」の3つの柱から！

生活リズムは自然には身につきません
乳幼児からの習慣が大切です



新年の支援センターの利用について

新年は 1月5日（月） からです。
皆さん、お待ちしています。