



1月 なかよしだより

三条市帯織北3
あいあい保育園
☎ 45-2885

新年あけましておめでとうございます

皆様にとって笑顔があふれる明るい一年となりますようお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。今年も感染症対策に気をつけながら、安心して過ごせる環境作りに努めてまいります。かわいいお子様をお連れになって、ぜひ遊びにいらしてください。心よりお待ちしております。

～ 1月の主な予定 ～

14日(水) ペーパーサートを楽しもう 10:00~10:30

☆親子でペーパーサートを見て楽しみましょう。



15日(木) 1月生まれの誕生会 10:00~10:30

☆大きくなったことをお家の方やお友だちと一緒に
お祝いしましょう。



16日(金) 身体測定 10:00~10:30

☆身長と体重をはかり、成長を記録しましょう。



23日(金) 大型ブロック遊園地で遊ぼう 10:00~10:30

☆大型ブロックを組み合わせたアスレチックで体を
動かして遊びましょう。



～睡眠のたいせつさ～

睡眠不足になると成長ホルモンが不足し
骨や筋肉、脳の成長を妨げます。また、起床・
就寝時間が一定でないと生活リズムが乱れ
感情のコントロールが困難になってしまいます。

早寝早起きを意識して規則正しい生活
リズムが作れるとよいですね。

～リラクゼーション運動～

寝付けない時には、仰向けに
寝て、両手両足を上げひらひら
きんぎょ運動をし、全身の力を
抜きます。
リラックスできる運動
です。

