

光西認定こども園子育て支援センター

あいあいだより



光西認定こども園子育て支援センター発行
2017年7月 NO.4
北見市光西町178番地5
tel (0157) 26-2321
fax (0157) 57-4767

北見福祉会のホームページ

<http://www.kitami-fukushikai.com>

センターにあそびに来たHくん(2歳)が保育教諭に近づいてきて一言、「デタネ♡」
そうなんです！5月に植えたじゃがいもの芽が出たのです！
いも植えに参加したHくんはとっても嬉しそうに報告してくれました。
今度畑をのぞいてみて下さいね(^o^)



「早寝！早起き！朝ごはん！」 6月のミニ講座 「早寝！早起き！朝ごはん！」(みんな宅配便)より
講師 健康推進課保健師 古岡 ゆかり氏

お子さんは何時に寝ていますか？
パパの帰りを待ってつい寝る時間が遅くなってしまおうというお家も多い様です。
家族との交流も大切ですが、生活習慣を整えるのも親の大事な役目です！！



子どもは、夜寝ている間に沢山の
ホルモンが分泌されます。

成長ホルモン

筋肉や骨を育て体を大きくし、
脳の働きを育てます。
眠ってから70分後が分泌のピーク！
夜12時を過ぎると分泌は低下していきます。

眠る時間が遅いと
成長ホルモンの量も
少ないんです！



3歳頃は、夜のおしっこ量
を調整するホルモンの分泌
が良くなります！
早寝早起きをするこの
ホルモンの分泌が安定します。



部屋を暗くしな
いと十分に分泌
されません。

メラトニン (心の成長ホルモン)

1~5歳が一番沢山分泌される時期です。
夜12時から6時間継続して分泌されます。

生活リズムを整えることにより身体がつく
られます！

分かってはいてもなかなか難しいですよね
合言葉は・・・

「努力はするけど、無理はしない！」
生活リズムの大切さを意識しながらもこれ
なら出来そう！と思うところから始めま
しょう！



コルチゾール (目覚ましホルモン)

体温を調整して目を覚まさせます。
朝4時から分泌され、6時にピーク！

ピーク時に
起きると良い
目覚めとなり
ます！

社会福祉法人北見福祉会
夕陽ヶ丘・光西・みなみ認定こども園 子育て支援事業

「科学のあそび」

日時…7月13日(木) 10:00~11:00

講師…高田 真也 先生 (緑陵高校 理科教諭)

場所…光西認定こども園 ホール

申し込み受け付けます！

親子で楽しめる
不思議がいっぱい！



サンデーパパ

6月18日の「サンデーパパ」には
17組の親子があそびに来ました！



センターでは
パパとゆっくり過
り過ごしまし
た！

天気も良く外で
砂、水あそび
も楽しみました！





7月の予定

天気のいい日は外あそびをします。上着、帽子、着替え、飲み物(水・お茶)の準備をお願いします。

コースの予約は必要ありません。気軽にご利用下さい。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ひよこ 園庭あそび あいあいサロン ひよこII 園庭あそび	4 らっこ 砂・水・泥あそび あいあいサロン らっこII 砂・水・泥あそび	5 ペンぎん 砂・水・泥あそび あいあいサロン	6 あいあい 砂・水・泥あそび あいあいサロン あいあいII 砂・水・泥あそび	7 いるか 砂・水・泥あそび あいあいサロン (12:30~15:00)	8
	9					
16	17 海の日	18 らっこ 製作 あいあいサロン らっこII 製作	19 ペンぎん 製作 あいあいサロン	20 あいあい 砂・水・泥あそび あいあいサロン あいあいII 製作	21 ミニ講座 プールあそび あいあいサロン	22
23	24 ひよこ 水あそび あいあいサロン ひよこII 水あそび	25 らっこ 7月のお誕生会 あいあいサロン らっこII 7月のお誕生会	26 ペンぎん 7月のお誕生会 あいあいサロン	27 あいあい 7月のお誕生会 あいあいサロン あいあいII 7月のお誕生会	28 いるか 砂・水・泥あそび あいあいサロン	29
30	31 ひよこ 7月のお誕生会 あいあいサロン ひよこII 7月のお誕生会	プレママ大歓迎! これからママになる“プレママ”もいつでも大歓迎! 子ども達のあそび姿をみたり、先輩ママの話しを聞くのもいいですね。(予約の必要はありません)				
	9:30~11:30		12:30~14:00		14:00~15:30	
月	ひよこコース (0歳)		あいあいサロン	ひよこコースII (0歳)		
火	らっこコース (1歳)			らっこコースII (1歳)		
水	ペンぎんコース (2歳~就園前)			あいあいサロン (0歳~就園前)		
木	あいあいコース (0歳~就学前)		(0歳~就園前)	あいあいコースII (0歳~就学前)		
金	いるかコース (月2回) (3歳~就園前)			あいあいサロン (0歳~就園前)		

子育て相談...月~金 9:00~17:00

子育てで心配なこと、悩み、どんな小さなことでも気軽に相談して下さいね。

“あいあいサロン”に保育教諭はつきません。

親子でゆっくりあそんでね!



ミニ講座 「プールあそび」



日時...7月21日(金) 10:00~11:30
(プールは10:15~11:15頃まで)

場所...光西認定こども園プール

対象...0歳~就園前のお子さん オムツのお子さんは、水あそび用の紙パンツをご用意下さい。
持ち物...水泳帽、水着、タオル

三輪・西富・光西地区 第36回 夏まつり広場

日時~7月2日(日)

10:00~13:00(雨天決行)

場所~三輪児童センターおよび三輪公園
(北見市東三輪1-31-1)

美味しい縁日コーナーや、無料体験コーナーなど楽しいことがいっぱい!

