



わくわくランド通信

第12号 令和7年3月発行

大崎市子育て支援拠点施設
わいわいキッズ大崎内
子育てわくわくランド
大崎市古川千手寺町二丁目3番1号
TEL 0229-24-7778
FAX 0229-24-9175
開館時間 午前9時～午後5時

庭の土に目を向けると、かわいい芽が顔をのぞかせ、草花も春の陽気をしっかりと感じ取っています。外遊びが心地よい季節がやってきました。今年度もサークルや行事等に、たくさんご参加いただきありがとうございました。これからも大人も子どもも、わくわくするような遊びの場を目指し、遊びの提供やサークル等を企画してまいります。ご来館をお待ちしております。

※わくわくランドは、未就学のお子さん対象の施設です。
※☆マークの行事は、大崎市にお住まいの方が対象で予約が必要です。
受付は今月の1日からです。
電話来館受付時間 午前9時～午後5時 LINE 予約は、開催日の2日前までです。

3月の行事予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|--|----|--|--|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 すくすくの日 (身体測定) (9:00～12:00) (1:00～4:30) | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 ☆3月生まれのおはなし会 お誕生会もします! (10:00～11:00) | 12 | 13 ☆1歳児サークル 「サーキット遊びをしよう」 (10:00～11:00) | 14 ☆2歳以上児サークル 「しっぽとりをしよう」 (10:00～11:00) | 15 |
| 16 | 17 ☆0歳児後期サークル 「赤ちゃんアスレチック」 (10:00～11:00) | 18 ☆0歳児前期サークル 「手作りおもちゃで遊ぼう」 (10:00～11:00) | 19 | 20 春分の日 | 21 | 22 |
| 23 ☆パパサークル 「パパと手形をとろう」 (10:00～11:00) | 24 すくすくの日 (身体測定) (9:00～12:00) (1:00～4:30) | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | 生活リズムを整え、健康な生活を! | | | | |

4月から新年度が始まります。入園・入学・進級など新しい環境に緊張し、感染症にかかりやすくなったり、体調を崩しやすくなったりします。この時期に生活を見直してみましょう。

| チェック項目 | チェック | 整えるポイント |
|-----------------|--------|---|
| 朝は6時頃まで起きていますか | はい・いいえ | カーテンを開け、朝の光を入れることで、脳が目覚めます。 |
| 朝ごはんは食べていますか | はい・いいえ | 食べると元気に活動できます。朝起きて30分経つと胃腸が動き始めるので、しっかり食べるチャンスです。 |
| 夜は20時頃までに寝ていますか | はい・いいえ | 暗く静かな環境が、良質な睡眠を確保するカギです。 |

生活リズムを整えるコツは**朝早く起こす**ことです。朝早起きすると、体内時計がリセットされ、心地よい疲れと共に、夜は早く眠りにつくことができるようになります。繰り返し働きかけ、整えていきましょう。