



わくわくランド通信

第 12 号 令和 6 年 3 月発行

ぽかぽかと暖かい日が続き、わくわくランドの庭からも、外遊びを楽しんでいる親子のにぎやかな声が聞こえてくるようになりました。

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。これからも利用しやすく、大人も子どもも、わくわくするようなあそびの場であることを目指し、あそびの提供やサークル等を企画してまいります。たくさんのご来館をお待ちしております。

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

3 月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 	4	5 ☆みんなのサークル 「交通安全教室」 (10:00～11:00)	6	7 	8 すくすくの日 (身体測定) (9:00～12:00) (1:00～4:30)	9
10	11 ☆2歳以上児サークル 「戸外で遊ぼう」 (10:00～11:00)	12 ☆1歳児サークル 「サーキット遊びを 楽しもう」 (10:00～11:00)	13 	14 ☆3月生まれのおはなし会 お誕生会もします (10:00～11:00)	15 ☆0歳児後期サークル 「体をたくさん 動かして遊ぼう」 (10:00～11:00)	16
17	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 なんでも相談 (9:30～11:00)	22 すくすくの日 (身体測定) (9:00～12:00) (1:00～4:30)	23
24	25	26	27	28	29	30
31	<p>※☆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1日からです。</p>					



新しい生活に向けて～見直してみましょう！ 生活リズム～

入園・入学など、4月からの新しい生活に向けた準備が始まっているご家庭も多いのではないのでしょうか。初めての集団生活を迎えるお子さんは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。健康な生活を送るために、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、免疫力を高めることが大切です。

生活リズムを整えるコツは早く寝せることより朝早く起こすことです。太陽の光は体内時計をリセットし、脳を覚醒させます。カーテンを開けて気持ち良い朝の光を部屋に入れてあげることにより、しっかりと目覚め、朝ごはんを食べれば昼間は活発に過ごせます。そして心地よい疲労と共に、夜は早く眠りにつくことができるようになります。日々の積み重ねで、次第に生活リズムは整っていきます。

生活リズムを整えて、一日の始まりを笑顔で迎え、元気に過ごすことができると良いですね。