

りすぐみ ひろばだより 3月号

社会福祉法人

聖徳園

中振敬愛保育所

2026年2月25日発行



寒い日もありますが、日ざしも少しずつ暖くなり、春の訪れを感じますね。これからお外に出る機会も多くなっていくことでしょう。今月もひろばでは、みなさまにお会い出来るのを楽しみにしています。

地域の子育て応援イベント

毎月いろいろなテーマで子育てに役立つ講座を行います。

《今月のテーマ》

「自然公園で春の自然に触れて元気に遊ぼう！」
～聖徳園の自然公園内の春の草花

虫と触れ合い公園で遊びます～

3月13日(金) 10:00～11:15

(小雨時中止)

- ・ 場所：聖徳自然公園（みどり丘バス停前）
- ・ 対象：就園前の親子（就園・就学の兄弟付き添い不可）
- ・ 受付：直接現地に集合
- ・ 持ち物：水筒・帽子・レジャーシート

※ベビーカーの持ち込み可

※車での来場不可。近隣のパーキングをご利用下さい。

ひろばの日

毎週 月・水・金曜日（予約不要）

（祝日はお休みです）

時間 10:00～15:00

※11:30～12:30の間はランチタイムとなっており、持ってきたお昼を召し上がっていただけます。

※ランチタイム前とひろば終了前に絵本の読み聞かせ、ふれあい遊びをしています。
※講座の日のひろばの利用は12:30からとさせていただきます。

3月3日は「耳の日」

耳には音を聞き、音の方向や遠近を聞き分けたり、身体のバランスを保つ役割があります。耳を守るために次の事に気をつけましょう。

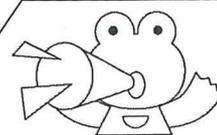
- 耳の近くで大きな声を出さない
- 耳をたたかない
- 鼻をかむときは片方ずつ
- 耳掃除をする（入口付近）



耳の病気には中耳炎があります。

ほとんどは風邪によるものですが

子どもの耳は発達途中のため、咳によって鼻やのどにいる細菌やウイルスが耳のほうまでいってしまい中耳炎を起こしやすく再発しやすいのです。気になる様子があれば早目に病院受診をしましょう。



みんなであそぼう!!ふれあい広場（出前保育）

ふれあい公園にて（雨天中止）

3月12日（木）11:00～（予約不要）

お外で身体を動かして元気に遊みましょう！絵本・紙芝居を見たり、おうたをうたったりします。みんなで楽しく過ごしましょう！

装飾作りに参加してみませんか？

3月は『つくし』を作ります。りすぐみの部屋に飾った後に持って帰っていただけます。

ひろばに遊びに来た時に声をかけて下さいね。



！ 0歳ふれあい体験（5～8ヶ月）・地域1歳誕生会の受付は随時行っております。

！ 受付時間内（10:00～15:00）にひろば担当までお電話下さい。 中振敬愛保育所 ☎072-834-2331

地域子育て応援カレンダー 3がつ

社会福祉法人
聖徳園
中振敬愛保育所



地域のお友だちやお母さまへの予定を書いています。
ぜひ、あそびに来てくださいね。



月	火	水	木	金	土	日
2 ひろば	3	4 ひろば 0歳ふれあい体験 1歳誕生会	5	6 ひろば	7 園庭開放 育児相談 10:00~12:00	1・8
9 ひろば	10	11 ひろば 避難訓練	12 出前保育(11:00~) ふれあい公園	13 地域の子育て応援イベント 『自然公園で遊ぼう!』 10:00~11:15 ひろば (12:30~)	14	15
16 ひろば	17	18 ひろば	19	20 春分の日	21 卒園式	22
23 ひろば	24 終業式	25 ひろば	26 ひろば	27	28	29
30	31	※3月27日(金)~4月5日(日)は、ひろばはお休みです。 4月6日(月)からご利用頂けます。				

睡眠についての話



赤ちゃんの睡眠リズム

生まれたころの赤ちゃんは、昼夜の区別なく、ほぼ一日中眠っていますが、5か月を過ぎるころからは、夜の睡眠が長くなり、昼間起きていることが多くなります。この時期になったら、昼は大人がかかわってあそび、夜は暗くて静かな環境を整えていきましょう。メリハリをつけることで、「昼間起きて、夜眠る」という、睡眠リズムが整っていきます。



早寝のためにできること

- 1 **まずは早起きから**
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。
- 2 **朝の光でスタート!**
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- 3 **日中にしっかりあそび**
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。
- 4 **午睡は15時半までに**
家で午睡をするときも、遅くとも15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。
- 5 **おふろはぬるめに**
熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。
- 6 **入眠前の習慣づけを**
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



親子で歌おう! いっしょに触れ合おう!!

はるがきた

- 1・はるがきた はるがきた どこにきた
やまにきた さとにきた のにもきた
2・はながさく はながさく どこにさく
やまにさく さとにさく のにもさく



- 3・とりがなく とりがなく どこでなく
やまでなく さとでなく のでもなく