



よいこあつまれだより

令和7年4月

嬉野市子育て支援センター
嬉野市嬉野町大字下宿丙2390-2
TEL 0954-43-0100

いよいよ春ですね❀ 暖かい陽ざしや爽やかな風に、心も体も和んでくるようです。
今年度も、みんながゆったりとすごせるような「ひろば」の提供ができればと思っています。
毎月 第3土曜日も開所しています。

4月のスケジュール

月	火	水	木	金	土
	1	2	3 よいこあつまれ 楠風館 10:00~12:00	4	5 お休み
7	8	9 運動あそび 文化センター3F 10:30~11:30	10 ベビーマッサージ 楠風館 10:30~12:00	11 おはなし会 子育て支援センター 11:00~	12 お休み
14	15	16	17 よいこあつまれ 楠風館 10:00~12:00	18	19 土曜開所 子育て支援センター 10:00~15:00
21	22 誕生会 子育て支援センター 11:00~	23	24 ベビーマッサージ 楠風館 10:30~12:00	25	26 お休み
28	29 昭和の日 お休み	30			

* 土・日曜日、祝祭日は、お休みです。

生活習慣について

<食育>

とっても大切！早寝早起きと朝ごはん

規則正しい(決まった)時間に寝て朝早く起きる生活をする事は、なによりも子どもの脳の成長には重要なことです。
夜型の子どもには、キレやすい攻撃的など問題をおこしやすい傾向があることがわかっています。さらには太りやすいことも発表されています。朝ごはんは寝ているあいだに低下している体温を上昇させ脳の働きを活発にするために必須です。
早寝早起き、朝ごはんは、頭と体を元気にする基本です。

<トイレトレーニング>

個人差がありますが、子ども自身が行動や言葉で知らせることができるようになったらはじめどきです。おしっこやうんちの前に急に動きが止まる不機嫌になる、おむつをさわるなどのサインを見つけトイレに誘って上手にできたら褒めてあげましょう。時期がきたらおむつは外れるので、あせらずに根気よく続けましょう。



新しい年度がスタートしました。
子育て支援センターは、お子様が遊べるひろばを提供するとともに色々な場面でサポートができればと思っています。お気軽にお越しください。