



よいこあつまれだより

令和8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 よいこあつまれ 楠風館 10:00~12:00	3	4 お休み
6	7	8 運動あそび 文化センター3F 10:30~11:30	9	10 おはなし会 子育て支援センター 11:00~	11 お休み
13	14	15	16 ベビーマッサージ 楠風館 10:30~12:00	17	18 土曜開所 子育て支援センター 10:00~15:00
20	21	22	23	24	25 お休み
27	28 誕生会 子育て支援センター 11:00~	29 昭和の日 お休み	30 ベビーマッサージ 楠風館 10:30~12:00		

* 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、何よりも子どもの脳の成長には重要です。
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事がわかっています。
さらには太りやすい事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。おしっこやうちの前に急に動きが止まると不機嫌になる、
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。

