



明けまして おめでとうございます。2026年・午(うま)年がスタートしました。馬のように、元気いっぱいに駆け抜ける一年になりますように願っています。今年も 子育ての輪が広がる 心あたたまるセンターにしていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひします。ますます寒さが厳しくなりますが、親子で元気に参加してくださいね。

### 園庭開放



### 自由あそび



### クリスマスツリーの前で



### 保健コーナー

#### 子どもの睡眠

年末年始で生活習慣が乱がちになる時期です。最近では、寝るべき時間に眠らない、眠くても眠れない子どもが増加しています。

「早起き・早寝」という基本的な生活習慣を見直して新しい年をはじめましょう♪

#### 子どもの睡眠時間の目安

- 1~2歳児: 11~14時間
- 3~5歳児: 10~13時間
- 小学生: 9~12時間
- 中学・高校生: 8~10時間



乳幼児期は、子どもの睡眠習慣が親の睡眠習慣に影響されやすいため、家族ぐるみで早寝・早起き習慣を目指すとよいです。朝食を欠食しないことも、早寝・早起き習慣を保つうえでは重要です。

令和8年1月5日  
【子育て通信】第328号

## 行事予定

利用時間 9:00~14:00

	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
	自由あそび	自由あそび	園庭開放	サークル開放	ヨチヨチタイム	
11	12	13	14	15	16	17
	成人の日	読み聞かせ	園庭開放	サークル開放	お正月あそび(こま作り)10:30	
18	19	20	21	22	23	24
	自由あそび	鬼のお面豆入れ作り10:30	園庭開放	サークル開放	ヨチヨチタイム	
25	26	27	28	29	30	31
	自由あそび	お誕生会11:00	園庭開放	にこにこお話し会10:30	自由あそび	



### クリスマス会



### お知らせとお願い

\*29日(木)は、にこにこ★お話し会でタッチケア教室があります。10:30から始まります。保健師さんや助産師さんが来てくれます。



申し込み先は、国東市役所 子育て支援課までお願ひします。母子手帳アプリから申し込むこともできます。

- サークル開放日に予約がない場合は、自由あそびとなります。
- 園庭開放日の利用時間が9時~12時までとなります。雨天の場合、お休みとなります。
- ヨチヨチタイムは、1歳半未満の子どもを対象としています。
- ホール内は暖房をつけていて乾燥していますので冬でも水筒を持って来て下さいね。



### わらべうた あそび

【ぺったら ぺったん】



お手玉を頭の上にのせる  
「はい かみだなへ」

1  
もももべもべ  
ちちちつたつた  
つけらけら  
もべもべ  
ちちつたつた  
けんけん

2  
うたに合わせて、お手玉をたたく

3  
おねがいします  
といおこごめいがも  
これまといがも  
おねがいします

手を合わせて唱える。  
セリフの最後の  
「します」で  
お辞儀をして、頭に  
のせたお手玉を落とし  
両手で受ける

●1歳4ヶ月~2歳代に大人が演じて見せていると  
3歳代で一緒にあそぶようになります