



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

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っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。
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

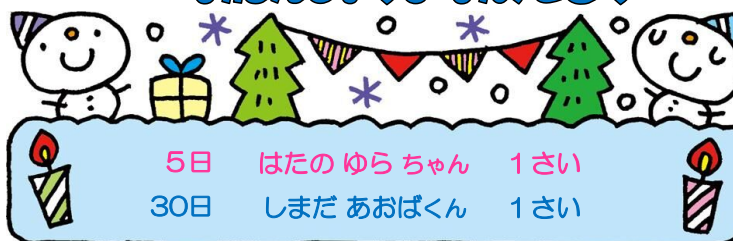


クリスマスツリーの前で



クリスマス会

おたんじょうび おめでとう



5日 はたの ゆら ちゃん 1さい
30日 しまだ あおばくん 1さい

わらべうた あそび

【べったら べったん】



●1歳4か月～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

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いします。
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。

保健コーナー

こどもの睡眠

年末年始で生活習慣が乱れがちになる時期です。
最近では、寝るべき時間に眠らない、眠くても眠れないこ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♪

こどもの睡眠時間の目安 (米国睡眠医学会)

- ・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、こ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いえます。
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。

国東市役所 子育て支援課 (国東市こども家庭センター)

〒873-0503 大分県国東市国東町鶴川149番地 ☎0978-72-5114

国東町地域子育て支援センター ☎0978-72-0413