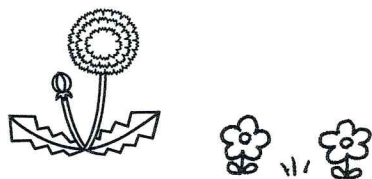


子育てニュース

生活リズムは、なぜ大切なの？



青梅みどり第二保育園

平成27年度（2015年度） 5月11日発行 NO. 2

こんにちは。青梅みどり第二保育園の子育てニュースです。
新年度が始まり1ヶ月が経ちました。5月に入りお友だちも増え
気持ちのいいお天気の中、子どもたちも元気いっぱい嬉しそうに毎日
遊んでいます。
暑い日差しが降りそそぐ日もあり気温差で大きく体調を崩しやすい時期
ですが食事、睡眠をしっかり取り元気に過ごしていきたいですね。

育児講座のおしらせ

「おやつ作り」

5月25日（月） 10:00～10:30

場所 東青梅市民センター調理室・和室
園の栄養士による手作りおやつ教室を
おこないます。ご一緒に簡単でおいしい
おやつを作りましょう。

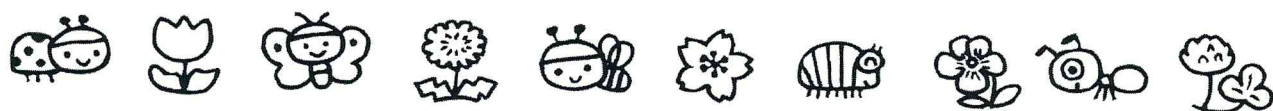
お子さんは保育致します。



「わらべうたであそぼう」

6月18日（木） 10:00～10:30

場所 青梅みどり第二保育園
みんなでわらべうたを歌いながら
親子で一緒に楽しく遊びましょう。
こちらも是非お越しください。



～子どもの睡眠とホルモンの関係～

子どもの心身の発達に大切なのは「睡眠」です。睡眠は「成長ホルモン」と深い関係があるからです。成長ホルモンは骨の成長を促進し、筋肉を育て、大脳や神経の働きを育てることはもちろん、体や脳の疲労をとり、治してくれます。睡眠時間が長ければ遅く寝て、遅く起きてもいいと思う人もいるかもしれませんが、長ければいいわけではなく成長ホルモンの分泌が盛んな時間帯は午後10時～午前2時。さらに就寝後1～2時間に分泌がピークになるので、子どもは午後8時には就寝すると良いということになります。早寝早起きを、心がけてみてください。

体験入園のおしらせ

6/4・6/5・6/16・6/17・6/18

保育園ってどんなところ？ どんな給食を食べてるのかな？
いずれも9:30～食後まで。お子さんの給食がでます(無料)
是非、遊びにきてください。電話で予約をお願いします。



園児募集のおしらせ

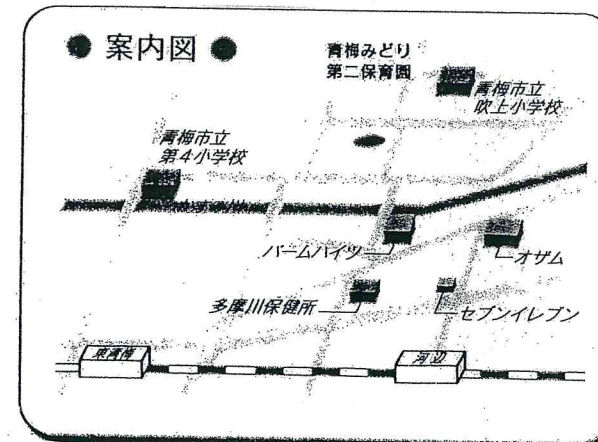
0歳・1歳・2歳・4歳・5歳

募集しています。

見学お待ちしております

青梅みどり第二保育園ホームページ

<http://oumemidori.com>



電話番号 0428(24)7400