



まんまる さくらんぼ

NO. 88

社会福祉法人 心結会 まんまる
☎85-6405/090-2151-1541

2月

	専門	PMプログラム
1 (木)	MT	自由あそび
2 (金)	PT	自由あそび
3 (土)		
4 (日)		
5 (月)		ボールプール
6 (火)	ST	ボールプール
7 (水)		ボールプール
8 (木)	MT	ボールプール
9 (金)		ボールプール
10 (土)		
11 (日)		
12 (月)		
13 (火)		スライム
14 (水)		スライム
15 (木)	MT	スライム

*午後の活動と、専門指導をお知らせします。

	専門	PMプログラム
16 (金)		スライム
17 (土)		スライム
18 (日)		
19 (月)		小麦粉粘土
20 (火)	小児	小麦粉粘土
21 (水)		小麦粉粘土
22 (木)	OT	小麦粉粘土
23 (金)		
24 (土)		
25 (日)		
26 (月)	OT	自由あそび
27 (火)		自由あそび
28 (水)	MT	自由あそび
29 (木)	心理	自由あそび

～寝ようね～

子ども達にとって睡眠はとても大切です。充分寝る事で成長ホルモンが分泌されます。特に就寝から1～2時間には骨を伸ばす、筋肉を増やす、新陳代謝を盛んにする働きがあります。また、暗くなる事でメラトニンが分泌され、眠気に繋がります。

★良い睡眠をとる4つのポイント★

朝、日の光を浴びる	朝ごはんを食べる
すっきり目が覚める	体を動かす源になる



体を動かす	早めに布団に入る
疲れる事で深く眠れる	ゲームのやりすぎ×

睡眠不足になると、眠気やだるさ、イライラ、不安などに現れる事があります。早寝早起きの習慣を身につけて元気に過ごしましょう！



2月になりました！

年長さんにとって、残り2ヶ月の療育期間となりました。今まで積み重ねてきたことを、しっかり自分のモノにするまとめ期間です。私たち大人は、焦らず安心できる存在として、励ましながら見守って行きましょう。残りの時間、体調を崩さず元気に登園してくださいね！！

