



# ひまわりっこ



2018年

(社福) 虹福社会 瀬戸こども園  
〒720-0836 福山市瀬戸町長和 1379-2  
TEL 084-951-1473

※要予約・相談専用 TEL 084-971-6247

時間  
AM 9:30~12:00  
PM 13:00~15:30

## おやつの時間について

午前: 10:30 午後: 14:45です。  
準備がありますのでおやつを食べられる方は午前 10:15 までに、  
午後は 14:30 までにお越しくださいね♪

## 車の駐車についてのお知らせ

駐車スペースの関係上、人数を制限させていただいています。  
駐車場が満車になりましたら、受付を終了させていただきます  
のでご了承ください。  
沢山の方に参加していただきたい為、お近くの方は、歩いてき  
ていただきますようご協力ください。

対象:どこにも在籍されていない就学前のお子さんと保護者の方。

※小学生・幼稚園児等は参加できません

# 5月

Zzz... = ひまわりっこお休み

月

火

水

木

金

午後からは0歳児・マタニティを対象に  
育児相談を主体としています。

1日  
 Zzz...

2日

砂遊び

3日

憲法記念日

4日

みどりの日

7日

触れ合いあそび

8日

Zzz...

9日

身体測定

☆測定表をお持ちの方は  
持って来てくださいね☆

10日

Zzz...

11日

しゃぼん玉

14日

散歩

～小学校裏まで行こう！  
新幹線が見えるかな？～

15日

Zzz...

16日

触れ合いあそび

17日

Zzz...

5月生まれのお友  
だちは、予約を  
お願いします。

18日

ミニ誕生会

みんなで5月生まれの  
お友だちをお祝いしよう♪

21日

段ボール車

22日

Zzz...

23日

リトミック

24日

Zzz...

**予約受付日**  
5/11~5/18  
でお願いします

25日

クッキング  
「おにぎり」

28日

身体測定

☆測定表をお持ちの方は  
持って来てくださいね☆

29日

Zzz...

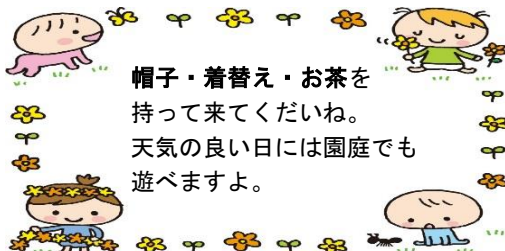
30日

講習会

『規則正しい生活リズムの  
作り方・生活リズムが発達  
に与える影響』について

31日

Zzz...



帽子・着替え・お茶を  
持って来てくださいね。  
天気の良い日には園庭でも  
遊べますよ。

## ★一時保育について

	0~2歳児	3歳~就学前
一日利用	2,200円 (1,100円)	1,700円 (900円)
半日利用	1,100円 (600円)	900円 (500円)

( )内は二人目からの金額です

◎申込書はインターネットからも印刷できます

※詳細はインターネットでご覧下さい ホームページ <http://setohoiiku.jp/>

※保育料は、4月初めの年齢で決定します。



# 社会福祉法人 虹福社会

## 瀬戸こども園

あさ 7:00～  
よる 7:00

〒720-0836  
福山市瀬戸町長和 1379-2  
☎084-951-1473  
Fax050-3317-4317  
(瀬戸小学校下にあります)

生後 43 日目～  
就学前まで



乳児保育 ・ 延長保育 ・ 障がい児保育  
一時保育 ・ 子育て支援「ひまわりっこ」



### 早寝・早起きのリズム♪

朝起きた時に、まぶしい**朝の光**を浴びていますか？♪  
朝の光を浴びると、“睡眠・覚醒のリズム”“体温のリズム”など、様々な生体リズムが調整されていくのですよ！

#### 早く起きる事で・・・

“朝の時間を確保でき、朝ごはんもしっかりとる事ができる→たっぷり遊びを楽しめる→空腹を感じおいしく食事できる→夜ぐっすり眠れる”  
というリズムが出来てきます。

遅く寝てしまうと、朝起こすのも大変ですよね・・・  
ですが、**朝は決まった時間に起こして**あげてくださいね。  
**いつも同じ時間に**起きる事で体内リズムも整いやすくなりますよ！！

### 朝ごはんには、たくさんの力があります☆

**朝ごはんを食べると・・・** 脳が目覚める  
怪我をしにくい  
集中力、探究心アップ  
物事への興味  
↓  
元気に楽しく遊べる♪

**朝ごはんを食べないと・・・** 体温が上がらない  
体がだるい  
思考力が働かない  
↓  
遊ぶ事ができない

※菓子パン等、糖分の多い食事は、身体が空腹を感じやすくなり、たくさん食べる事で、糖分の取りすぎになってしまいます。なるべく、**主食・副菜・汁物**を心がけられるといいですね☆

眠たくない子どもを寝かしつける事は大変ですよね・・・  
早寝のリズムをつけていくためにも、**まずは早起きから**チャレンジしていけるといいですね♪