



# 2月 わくわくパンダ



空気の乾燥が気になる時期となりました。私たちの願い届かず、新型コロナウイルスの流行も抑えられない状況になっています。思うようにお出かけもできず、大勢で集まって楽しいこともできず、気軽に帰省もできない中で子育てをする難しさも不安も皆さん感じてらっしゃるのではないのでしょうか。パンダ館では、おうちにも持ち帰り楽しめる活動を考えていこうと思っています。今月も楽しい活動を計画しました。是非お友達を誘って遊びに来てくださいね(\*'ω'\*)

※引き続きコロナ対策へのご協力お願いいたします。体調に不安のある方は利用を控えてください。活動人数も限定7組といたします。

## 1月の活動



### 「たこあげ」1/15(金)

・暖かい日でした。冬の青空にひらひらと舞うたこがきれい。息を切らして走る子どもたち。思いっきり園庭で遊べて満足したようでした◎



### 「12~3月生まれ誕生会」

・誕生者さん5人の子ども達。最近出来るようになったことをママさんに発表してもらいました◎みんなの成長が嬉しいです!! おめでとう☆

## 2月のあそび

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
自由来館	<b>節分あそび</b> (参加費¥300) パンダ館にいるオニを退治して巻き寿司を食べよう! 10:00~11:30	自由来館	自由来館	<b>親子ヨガ</b> 講師 蘭田 まり子 先生 (バスタオルかマットを持参して下さい) 10:00~11:00	自由来館
8	9	10	11	12	13
自由来館	<b>ベビーダンス</b> 講師 鳥越 紫づ花 先生 (胸っこ紐かスリングを持参して下さい) 10:00~11:00	自由来館	<b>建国記念の日 (祝日休館)</b>	<b>バレンタインクッキング</b> ※要予約 〆切2/6 ・エプロン・三角巾 ・マスク・材料費¥300 10:00~11:30	自由来館
15	16	17	18	19	20
自由来館	<b>3月のカレンダーづくり</b> 指スタンプでステキな桜のカレンダーにしよう*** 10:00~11:00	自由来館	<b>英語であそぼ</b> 講師 産休から復帰♡ 安樂 加奈子 先生 (ベビーからキッズまで楽しめます) 10:00~11:00	<b>親子ヨガ</b> 講師 蘭田 まり子 先生 (バスタオルかマットを持参して下さい) 10:00~11:00	自由来館
22	23	24	25	26	27
自由来館	<b>天皇誕生日 (祝日休館)</b>	自由来館	自由来館	<b>雛飾り作り</b> おうちに飾れるかわいい雛飾りを作ります(男の子も歓迎♡) 10:00~11:00	自由来館

### 【睡眠時間、たっているの?】

成長期である子ども達は、睡眠によって成長ホルモンの分泌を促し、脳や身体が成長していくとされています。睡眠時間は1~3歳で1日12時間~14時間、3~5歳では11~13時間睡眠が必要だと言われています。保育園ではお昼寝の時間として2時間から2時間半睡眠をとっているため、家では1~3歳は10~12時間、3~5歳児は9~11時間の睡眠が必要になります。近年は社会の夜型化により夜遅くまで動かざるをえなかったり生活リズムを整える事が難しくなっています。幼い子どもの夜型化には大人の生活習慣が大きく影響します。睡眠の重要性を再認識し、大人が子どもにとって適切な生活リズムを作る環境を整えてあげる事が大切です。

