

# みなと通信 4月

(有)ミナト交通

でいサービスみなと (放課後デイ)

神栖市土合南 2-1-21-1

電話 : 0479-48-0300

FAX : 0479-48-5187



風がとても気持ちよく感じます。桜も満開になり一気に春の訪れを感じる今日この頃。

卒業する子。進級した子。一人一人がまた成長するスタートラインですね。私たちも、子どもたちと一緒に成長出来るよう頑張っていきたいと思います。

## 3月のみなとっ子

### みなと卒業式



綺麗な花が咲き始め、やっと春らしくなってきました。

3月は卒業シーズンでもあり、みなとからも1人卒業となりました。最終日には卒業式を行っています◎

それぞれが新年度スタート！気持ちウキウキと言いたいところですが、まだ新型コロナに油断はできません。公園へのお出かけ等も人の少ないところを選んだり、ドライブも車窓からの見学だったり子ども達には申し訳ない気持ちでいっぱいです。

## 須田・ゆめ広場～チューリップ満開でした



### 春休みの様子



### 掃除頑張りました



### 看護師からのひとこと

「春眠暁を覚えず」ということわざがありますが熟睡感が得られない方は夜間の過ごし方を見直してはいかがでしょうか？

まずは、睡眠時間を十分確保する、毎日同じ時間に寝起きし、朝日を浴びることを繰り返して体内時計をリセットしましょう。

寝つきが悪い方は、寝る2時間前には入浴を済ませ、室内の強い光を抑えて、TV、携帯、パソコンを控えることをお勧めします。

そして眠るためには栄養も大切です。バランスのいい食事と水分補給も忘れずに。

三密を避け、マスク、手洗いを続けましょう。



お願い  
教育支援計画の  
コピー、提出のご  
協力お願いいたし  
ます

4月行事予定  
お花見  
避難訓練