

みなと通信

4月

(有)ミナト交通

R3.4.1 発行

でいサービスみなと 児童発達 No.39

神栖市土合南 2-1-21-1



電話：0479-48-0300

FAX：0479-48-5187

暖かい日差しがすっかり春になったことを感じさせてくれる季節となり、新年度がスタートしました。子どもたち一人ひとりのペースを大切にしながら、色々なことをおもいきり楽しんでいきたいと思えます。今年度もスタッフ一同、どうぞ宜しくお願いいたします。

学習&活動

楽しいこと
いっぱい♡



制作

満開の桜
上手に
できました



新しいおともだち
よろしくね!



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ではいかがでしょうか。まずは、睡眠時間を十分に確保する、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、携帯電話、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。バランスの良い食事と水分補給も忘れずに。三密を避け、マスク着用、手洗いを続けましょう。

行事予定

- ・避難訓練
- ・お花見

