

# みなと通信



(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

でいサービス  
みなと

R,7,5.1



新年度が始まり、あっという間に一ヶ月が経ちました。

少しずつ新しい環境に慣れ、子どもたちの笑顔も増えたように感じられます。

外気浴も気持ち良い季節になり戸外で過ごす時間を少しずつ増やしながら、季節や自然を楽しみたいと思っています。

## 4月活動の様子



今年もお花見シーズン到来 🌸 青空の中、弁天公園の桜を見にお出かけ ✨ 八分咲きの桜を背に子ども達の笑顔は満開でした。夢のひろばでもたくさんのお花を見ることができ、ヤギさんにも餌をあげるなど楽しむことが出来ました。

5月はG.W もあるので楽しい活動もたくさん取り入れていきたいと思っています。

## 生活リズムは **早起き** でリセット!

旅行などに行くと、いつもと生活リズムがかわり、楽しくてなかなか寝ない、朝はついつい寝坊……など、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、早起きでリズムを整えましょう。

**早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」。**体内時計は、24時間より少し長いので、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。早起きをする、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝かせるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかかりません。



朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。

朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるために不可欠です。



## 5月の行事 ・お出かけ

