

# 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)  
 神栖土合南 2-1-21-1  
 電話 : 0479-48-0300  
 F A X : 0479-48-5187 R,8,5.1

でいサービス  
**みなと**



青空が広がり、過ごしやすい季節がやってきました。新年度がスタートして1ヶ月、連休が明けて疲れを感じている子どもも少なくありません。今月は、体調を整えられるよう、ゆったりとした活動を取り入れていく予定です。

## 4月のみなとっ子



### 早寝のためにできること

- 1 まずは早起きから**  
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠るので、布団に入りやすくなりますよ。
- 2 朝の光でスタート!**  
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めていきます。
- 3 日中しっかりあそぶ**  
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。
- 4 午睡は15時半までに**  
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。
- 5 お風呂はぬるめに**  
熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。
- 6 入眠前の習慣づけを**  
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



### 爪はきれいかな?



子どもたちは様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になるので、手洗いで落とさきれない



また、爪が長いとどこかにひっかかってしまったり、お友達を傷つけてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。

4月より新しく4人のお友達が増えました

♡ たくさんの笑顔が見られるように、色々な活動を考えていきたいと思っています



4月の活動はお花見に行ったり、アスレチックに行ったり。室内活動もたくさん行いました。気温も温かくなり、少し動いただけで汗ばむ子ども達。水分補給も大事にしつつ活動していきたいと思ひます!

### 5月の予定

鯉のぼり見学

