

＊＊2025年度 めめぎすくすくだより＊＊



9月に入っても、まだまだ暑い日は続きそうですが、とんぼが飛んだり、稲穂が黄金色に近づいてきたりと、少しずつ季節の移り変わりを感じるようになってきました。すくすくひろばでも、園庭で遊べる日には、外に出て遊んでいきたいと考えています。秋の虫や草花を探してみるのもいいですね。引き続き、水分補給や休息もお忘れなく!!

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 ひろば開放	6
7	8 ひろば開放	9	10 予約が必要です。前日までに、 直接又は電話でお申し込みの上 9時45分までに支援室へお越し ください。 	11	12 ひろば開放	13
14	15 敬老の日 予約が必要です。 定員になり次第締め 切りますので早めに お申し込みください。	16	17 ＊4園交流活動＊ タッチングアロマ 於：こうがやま 児童館	18 ひろば開放 園行事参加 総合避難訓練	19 ひろば開放	20
21	22	23 秋分の日	24 ひろば開放	25	26 ひろば開放 身体測定 	27
28	29 ひろば開放	30 4園合同活動 第2回タッチングアロマ 日時 9月17日(木) 9時30分～11時15分 場所 こうがやま児童館(水上町成松217) 8月のすくすくだよりにて9月10日とお知らせしてい ましたが、17日に変更になりました。申し訳ありません。 詳細、お申し込みは子育て支援員までお願いします。				

＊ひろばや活動会場においての怪我や事故は保護者の責任になります。登録時の確認事項をきちんと守って、お互いに気持ちよく、親子で楽しいひとときを過ごしましょう！



認定こども園めめぎ すくすくひろば
0795-82-4734

＜お知らせとお願い＞

◎開 放 日：概ね、水・金曜日（ただし園の都合により変更有）

◎開放時間：9時30分～11時15分の間

◎持 ち 物：お茶、オムツなど

（おやつを持ち込みはご遠慮ください。）

◎申 込 み：不要。イベント時のみ事前申し込みが要ります。

◎子育て相談：随時受け付けております。要望やご不明な点がありましたら、お気軽にご相談ください。

★駐車場はめめぎ交流館駐車場をご利用ください。

（奥から詰めて停めてください。）

★発熱や咳など、体調が優れない日は利用をお控えください。

★感染症拡大や警報発令時などで、ひろばが中止になる場合は『よい子ネット』でお知らせしますのでご確認ください。また、市防災メールの登録もお勧めします。

9月3日は睡眠の日

睡眠の日は年2回あり、春は3月18日秋は9月3日です。秋は『ぐっすり』という語呂合わせからつけられたそうです。人生の3分の1は眠っているといわれています。しかし、その時間はだんだんと短くなり、日本は最も夜更かしの国ともいわれています。大人の睡眠は子どもに影響してきます。この機会に睡眠について振り返ってみませんか。

～～睡眠の質を高めるために～～

- ☆毎日同じ時間に寝起きする
- ☆朝日を浴びて体内時計をリセット
- ☆快適な温度と湿度
- ☆日中の適度な運動



子どもにとって睡眠は成長の土台となり、心身の発達に不可欠なものです。十分な睡眠時間がとれるようにしましょう。