



高槻あいわ保育園 子育てひろば

# クローバー通信

## 2月号

令和5年1月25日発行 VOL. 87

発行元: 社会福祉法人愛和会 高槻あいわ保育園 担当: 重信

住所: 高槻市芥川町1丁目2番B-0114 電話番号: 072-682-4152



雪が降る日もあり、寒さや乾燥が気になる季節ですね。  
まだ寒い日が続きそうですが、予防に気を配り健康に過ごしていきましょう。



\* 高槻あいわ保育園の子育てひろばはで一般の方に自由に遊べる場所を開放しています。(お休みしている日もありますので下記の予定表をご確認ください)高槻在住でなくてもご利用できます。小学生未満の方は、大人の方と一緒に遊びに来てくださいね。

### 2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 13:00~16:30	2 13:00~17:00	3 13:00~16:30	4
5	6 13:00~17:00	7	8 13:00~16:30	9 13:00~17:00	10 13:00~17:00	11
12	13 13:00~17:00	14 園庭開放	15 13:00~16:30	16 13:00~17:00	17 13:00~17:00	18
19	20 13:00~17:00	21	22	23 天皇誕生日	24	25
26	27 13:00~17:00	28 園庭開放				

※時間記入のない日はお休みです。

### 保健より

正月休みが明けてから睡眠時間がずれてしまって、とお困りの方はいらっしゃいませんか？  
睡眠のリズムが狂うと・・・

- ①睡眠不足から体力や免疫力の低下につながりやすくなる
- ②生体リズムが崩れ、食欲や集中力が崩れて日中ぼーっとしやすい
- ③セロトニンの分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になりやすい

など悪影響を及ぼしやすいことが分かっています。下に眠りへのポイントを記載していますので  
取り組みやすいものから、ご家族みんなで取り組んでみてくださいね。

- ①まずは早起き！
- ②朝の光をしっかりと浴びる
- ③日中の活動はたっぷり
- ④お昼寝はどんなに長くても15時まで
- ⑤お風呂はぬるめで(夏場は38℃  
冬場は40℃くらいが適温です)

