

# たんぽぽだより

神原保育園 子育て支援センター

令和8年 1月号

あけましておめでとうございます。  
今年も元気にいっぱい遊んで、楽しく  
過ごしましょうね。



Q. 年末年始で乱れがち と言えば？

## A①. 【睡眠時間】

次の日がお休みという日は、ゆったりと長い夜を楽しんで大満足…。でも次の日の朝は起きられなくて、お昼近くまで寝て過ごしてしまう。誰でも一度は身に覚えがあるのではないでしょうか。



特に、年末年始は大人が夜にぎやかに過ごしてしまって、こどもも興奮して眠れなかったり、夜中目を覚ましたりして睡眠のリズムが乱れがちです。

朝大人が目覚めても「昨日寝るのが遅かったから…」と、こどもを起こさずに寝かしておくと、「夜いつまでも寝ない」→「就寝時間が遅くなる」→「次の日の朝、起きられない」→「夜、寝ない」というループに陥ってしまうことがあります。

生活リズムを戻すポイントは「起床時刻」です。無理のない範囲で少しづつ、朝起きる時間を早めていくようにしましょう。寝たくない子を早く寝かしつけようとしても難しいものですが、起床時刻が早まると、就寝時刻も徐々に早まっていきます。

## A②. 【食生活】

久しぶりの帰省やお祝いで、ごちそうやおやつに出会う機会も増えそうです。



いつもは食べないものを、いつもは食べない時間帯に口にすることも増えてしまう年末年始。日頃食事に気を付けていればいるほど、「日常に戻れるかしら」と心配の声も聞こえそうですが、「いつもと違う雰囲気のなかで食事を楽しむ喜びが味わえる」とも言えます。日頃は食に興味が薄いお子さんが、みんなと一緒にならよく食べた、ということもあります。肩の力を少し抜いて、大人も楽しく過ごしてください。

とはいっても、年末年始は小児科等の医療機関も長い休みに入っていることが多いので、初めての食材や、アレルギーを引き起こす恐れのある食材については、注意が必要です。

新しい一年を、元気にスタートしましょう！



電話・メールによる相談も受け付けています。お気軽にご連絡ください！

(連絡先は裏面にあります)

# 神原保育園 子育て支援センター サロンカレンダー

2026 年 1 月

月	火	水	木	金	土	日
サロン実施時間 ①10:00~11:30 ②13:30~15:00 それぞれおおむね3組で予約を受け付けています。	1 お休み	2 お休み	3 お休み	4 お休み		
5 ①サロンたんぽぽ ② "	6 ①サロンたんぽぽ ② "	7 ①サロンたんぽぽ ② "	8 お休み 予約OK	9 ①赤ちゃんサロン ②サロンたんぽぽ	10 ①乳児園庭で遊ぼう ②サロンたんぽぽ	11 お休み
12 成人の日	13 ①スキップクラブ ②サロンたんぽぽ	14 ①サロンたんぽぽ ② "	15 お休み 予約OK	16 ①赤ちゃんサロン ②サロンたんぽぽ	17 ①乳児園庭で遊ぼう ②サロンたんぽぽ	18 お休み
19 ①サロンたんぽぽ ② "	20 ①サロンたんぽぽ ② "	21 ①サロンたんぽぽ ② "	22 お休み 予約OK	23 ①赤ちゃんサロン ②サロンたんぽぽ	24 ①乳児園庭で遊ぼう ②サロンたんぽぽ	25 お休み
26 ①サロンたんぽぽ ② "	27 ①サロンたんぽぽ ② "	28 ①サロンたんぽぽ ② "	29 お休み 予約OK	30 ①赤ちゃんサロン ②サロンたんぽぽ	31 ①乳児園庭で遊ぼう ②サロンたんぽぽ	

【スキップクラブ】 13日 講師:発達障害等相談センター「そらいろ」心理士

お子さんの発達(言葉のおくれ、かんしゃく、人見知り等)や親子のかかわり方等について  
お気軽にご相談ください。

子育てについて、聞きたいことや困っていることなどがありましたら、 サロン中にお気軽に  
声をかけてください。また、個別相談(15:30~17:15)も対応いたします。

ご利用は、すべて予約制です。ご予約は、利用希望日の2週間前からできます。  
※保育士が不在の木曜日は、サロンをお休みします。電話・FAXでのご予約は、  
対応いたします。



## サロンたんぽぽ

お子様と、自由にゆったり過ごせます。  
保育士もお子様と一緒に遊びます。  
保育士へ相談もできます。

## 赤ちゃんサロン

1歳前後までのお子様とその保護者、  
および妊娠22週~34週までの妊婦さんと  
そのパートナーの方が対象です。

## 乳児園庭で遊ぼう

神原保育園の乳児園庭で遊びます。  
天候や行事の関係で、室内遊びになることがあります。

土曜日の「乳児園庭で遊ぼう」にご参加の方  
は、直接乳児園庭(門を入って左奥)に来てください。

月・火・水の午前のサロンたんぽぽの時間帯で、  
外遊びができる場合は、当日お誘いいたします。  
外遊びをご希望の方は、防寒着や帽子等の  
ご準備をお願いします。

神原保育園 子育て支援センター  
宇部市琴芝町二丁目3番30号

電話・FAX 0836-21-6484

メール [kamiho-sien@city.ube.yamaguchi.jp](mailto:kamiho-sien@city.ube.yamaguchi.jp)

相談日 月曜日~土曜日

(日・祝日はお休み)

(木は予約のみ)

時間 8:30~17:15

