

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 と言えバ？

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のでしょうか。



特に、年末年始は大人が夜にぎやかに過ごしてしまっテ、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ト、「夜いつまでも寝ない」→「就寝時刻
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
で少しずつ、朝起きる時間を早めていくようにしましょう。眠たく
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
が早まってくると、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トも増えてしまう
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中
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。



とはいえ、年末年始は小児科等の医療機関も長い休みに入ってい
るこトも多いので、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	

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(門をいって左奥)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。



【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。



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

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



神原保育園
子育て支援センター