



# るーえん通信3月号

みんなでこそだて

令和 8 年 2 月 25 日 (水) 発行  
 〒097-0022 稚内市中央 2 丁目 16-12  
 オアシス保育園  
 子育て支援センター るーえん  
 るーえん携帯 080-5000-0591  
 保育園 TEL 0162-23-6321  
 メールアドレス [ruhe-info@o-tani.ed.jp](mailto:ruhe-info@o-tani.ed.jp)  
 スタッフ 宮嶋美春・阿部愛里

時の移り変わりは早いものでもう 3 月。日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになってきましたね。それと同時に別れや旅立ちの季節も近づいているという事で少し寂しさも感じますが、3 月も親子で楽しい思い出がたくさんできるようにぜひ遊びにいらしてください。今後も手洗い・うがい・規則正しい生活を心がけ、新年度に向けて体調管理をしていきましょう。

1 年間無事に過ごせたのも、保護者の皆様のご理解、ご協力のお陰です。ありがとうございました。

**利用の仕方**  
 月) フリー  
 火) フリー  
 水) フリー  
 幼稚園児開放  
 木) フリー  
 金) 0歳児・妊婦さん



開館時間 09:30~12:00 / 13:00~15:30

	月	火	水	木	金	土	日
午前 午後	<div style="border: 1px solid purple; padding: 5px; text-align: center;"> <b>のびのび:身長体重測定ができます。手形・足形も取る事が出来ますよ。</b> </div>						1
午前 午後	2 <b>のびのび</b> <b>のびのび</b>	3 <b>のびのび</b> <b>のびのび</b>	4 <b>のびのび</b> <b>のびのび</b>	5 フリー フリー	6 <b>ほぐほぐ体操</b> 0歳児と妊婦さん	7 <b>おやこで</b> <b>るーえん</b>	8
午前 午後	9 フリー フリー	10 フリー フリー	11 フリー 園児開放日	12 <b>わくわく合同</b> フリー	13 0歳児と妊婦さん 0歳児と妊婦さん	14	15
午前 午後	16 フリー フリー	17 <b>手作り広場</b> <b>手作り広場</b>	18 フリー 園児開放日	19 <b>あのねの会</b> フリー	20 <b>春分の日</b>	21	22
午前 午後	23 フリー フリー	24 フリー フリー	25 フリー <b>会議の為休み</b>	26 フリー フリー	27 0歳児と妊婦さん 0歳児と妊婦さん	28	29
午前 午後	30 フリー フリー	31 <b>新年度準備の</b> <b>ためお休み</b>					



## 助産師さんほぐほぐ体操inるーえん

～ママやパパの身体をほぐして心もリラックス～育児疲れを癒しませんか？～

- 日時：3月6日（金）10：00～11：30
- 募集人数：5組
- 持ち物：飲み物、バスタオル ※動きやすい服装でお越しください。
- 申込：申込用紙に直接記入して申し込んで下さい。（要予約）



## ☆あのねの会(サークル支援)☆

～今年度の反省&来年度の話し合いを行いたいと思います。ぜひ皆様お越しくださいね！～  
～記念製作もありますよ(\*^-^\*)～

- 日時：3月19日（木）10：00～11：30
- 場所：るーえん  
※サークル会員ではない方もぜひどうぞ♪



## ♡手作り広場の日♡

～音のなるおもちゃ～野菜や動物等ママパパ達の好きな形で作る事が出来ますよ♪～

- 日時：3月17日（火）各5名  
午前10：00～11：45  
午後13：15～15：00
- 持ち物：裁縫道具（あれば）
- 申込：申込用紙に直接記入申し込んで下さい。  
（要予約）

## ○おやこでるーえん○

～今月はフリー開放です。～

- 日時：3月7日（土）  
10：00～11：30
- 場所：るーえん
- 申込：申込用紙に直接記入して申し込んでくださいね。（要予約）

## わくわくクラブ合同

～思い出製作・手足形を使って製作をします～

- 日時：3月12日（木）10：00～11：30
- 持ち物：飲み物・汚れてもいい服装  
※わくわくクラブはクラブ会員の活動となります。



2月のるーえんの様子を  
お知らせします♪





## 赤ちゃんの夜泣きについて



ママやパパを悩ませる夜泣きは赤ちゃんが生活リズムを学ぶ中でみえる成長の証といえます。少しでも前向きに乗り切る方法を考えてみましょう。

### ☆生活の繰り返りで徐々にリズムが育つ☆

赤ちゃんの眠りは大人よりも短く浅い眠りを繰り返す特徴があり、成長と共に少しずつ整っていきます。授乳や遊び、入浴、睡眠などの毎日の生活の繰り返しの中で昼と夜の違いや生活の流れを学んでいきます。

特別な事をしなくても、毎日同じようなリズムで過ごす事が安心感につながり、自然と生活リズムが育っていきます。赤ちゃんのペースを大切にしながら、ゆったりと見守っていきましょう。

### 生活リズムを育てるポイント



#### 3~6か月くらいまで



この時期はまだ生活リズムが不規則ですが、少しずつ昼夜の区別がつき始めます。朝は明るく、夜は静かに過ごす等環境を整えながら、赤ちゃんのペースに寄り添って過ごしていきましょう。



#### 9か月くらいまで



この時期の夜泣きは成長の過程で一時的に見られる自然なものです。昼間の刺激や生活リズムの変化、心や体の発達により、夜中に目を覚ましたり泣いたりすることがあります。生活リズムが整い始める途中で起こる事も多く、異常ではありません。抱っこや言葉掛け等で安心させることで再び眠りにつきやすくなります。



#### お誕生日頃~その後



生活リズムが整い始め、活動時間も増えていきます。寝る前は安心できる関わりや落ち着いた時間を大切に、家族で早寝早起きなど規則正しい生活を心掛けながら、安定したリズムを育てていきましょう。