

子育て支援事業（0～3歳児対象）

4月のハッピーキッズ



自由開放日

～こいのぼりをつくらう～

日時 4月15日(水) 午前10時～
場所 白板地区福祉ひろば
持ち物 飲み物、バスタオル



ハッピーキッズ 4月

周りの木々や草花が咲きはじめ
新年度が始まりました。
最近、ハッピーキッズに参加する
お子さんは0～1才代が多くなり、
令和8年度は年間を通して親子で
楽しめる企画を用意いたしました。

4月は“はじめまして！”

ゆったり遊んで

こいのぼりを作ります。

ぜひ、ご参加ください。

保健師一言アドバイス

生活リズムを整えよう！！



生活リズムはお子さんの体と心の
成長につながります。

①早起きをしよう



生活リズムを作るには、朝起きる時間をある程度同じに
することがポイントです。お子さんが起きるまで待ってい
るのではなく、カーテンを開けるなどして太陽の光を取り
入れながら起こしてあげましょう。

②朝ご飯を食べよう



朝ご飯を食べることで、眠っていた脳や体が目覚めま
す。また、毎朝同じ時間に朝ご飯を食べることで生活リ
ズムも整います。

③寝る環境を整えよう



寝る前のテレビやスマートフォンは、脳や体の成長・
回復に必要な「成長ホルモン」の分泌を妨げます。
寝る1時間前は使用を控えましょう。

予
告

次回は5月20日(水)
いろいろなボールで遊ぼう
栄養士相談もあります。

問合せ：白板地区福祉ひろば
0263-33-4168