

子育て支援事業（0～3歳児対象）



## 6月のハッピーキッズ

Excellent!



## 英語で遊ぼう！トミック

日時 6月17日（水）午前10時～  
場所 白板地区福祉ひろば  
持ち物 飲み物

Good!



### 6月のハッピーキッズ

幼児期のリトミックは音楽に合わせて身体を動かし、リズム感や音感を養います。

また、心身の発達・集中力、表現力を高める効果もあります。0～3歳は脳の刺激によい時期です。

親子のスキンシップをとりながら、歌って動いて心地よいリズムの世界を楽しみましょう。

### 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。

松本市保健所健康づくり課 中央保健センター TEL39-1119

予告

次回7月15日(水)は…  
マザーズアンサンブル

あっがるの演奏

問合せ：白板地区福祉ひろば  
0263-33-4168