

利用申込み、問い合わせは

ここすまいる観音寺 TEL 0875-25-2166

ここすまいる大野原 TEL 0875-54-3055

「観音寺市ここすまいる」で検索

観音寺市 HP はこちらから

観音寺市



色とりどりの花が咲く中、  
新年度が始まりました。

入園・入学・進級されるみなさま  
おめでとうございます。



みんな 健康で!



『子どもによる 子どものための  
「子どもの権利条約」』(1995年刊行)より

**第6条 いのちのこと**

- 1 ぼくらは、生きていいんだ。...
- 2 だから、どんなときも、ぼくらが元気に生きて、  
育っていけるように、できることは全部してほしい。

(「子どもの権利条約」を、当時の中学生が、  
“子どもたちにもわかるように”と自分たちの  
言葉で訳したものです。)

桜咲く4月、こども園・保育園(所)・幼稚園や学校等、新生活が  
始まる子どもたち。仕事を始めたり職場が変わったりして生活リズム  
ムが変わる方、赤ちゃんと初めて春を過ごすご家族もいるでしょう。

新しい環境の中では、子どもも大人も、楽しみなこともあれば、  
どきどきしたり疲れが出たりすることもあります。

日々、体や気持ちをリセット!

「おはよう!」「いってらっしゃい」「ってきます!」  
家族同士はもちろん、新しく出会った人ともあいさつを交わし、一日  
を気持ちよく過ごしましょう。

ここすまいるは、3年目を迎えます。

「子どものこと、少し気になるなあ」「疲れたな。元気が出ない」  
「育児や家庭でのこと、これでいいのかな」...いろいろと思う時、  
お話を聴き、一緒に考えていける場になるよう努めてまいります。  
これからもどんなことでも気軽に連絡をくださいな。

🌙 **早寝** のためにできること 🌟

**① まずは早起きから**

遅く寝てしまっても、翌日  
は早く起こしましょう。夜  
も早く眠くなるので、布団  
に入りやすくなりますよ。

**④ 午睡は15時半までに**

家で午睡をするときも、遅  
くても15時半までに終わ  
らせて。夜の眠りに影響し  
ます。

**② 朝の光でスタート!**

カーテンを開けて太陽の光  
を浴びましょう。目覚めが  
促されて、脳も体も活動を  
始めます。

**⑤ おふろはぬるめに**

熱いおふろは、急激に体温  
が上がって目がさえてしま  
います。お湯はぬるめにす  
るのがポイントです。

**③ 日中にしっかりあそび**

体を動かしてたくさんあそ  
びましょう。心地よい疲れ  
が夜の眠りを誘います。

**⑥ 入眠前の習慣づけを**

毎晩、眠る前に「おやすみ  
の習慣」をつけましょう。  
絵本を読む、布団に入って  
ぎゅっと抱きしめるなどす  
ると、眠りやすくなります。



**はる**

🌸 ぽかぽか過ごしやすい日々

🌸 お子さんと一緒に、春を楽しんでみませんか。

🌸 暖かい日差しや風、小さな草花や虫たち...  
空を見上げて、足元を見て、子どもと同じ目線で  
身近な春を見つけましょう!  
散歩したり、公園のベンチでひとやすみしたり、  
おやつや軽食を食べるのもいいですね。

🌸 大人にとっても、新鮮な気分を味わえる時間。  
お子さんのうれしい表情が伝わって、  
ほっとひときつきますよ😊

**利用日時・場所**

☆ 対象者 就学前の子どもと保護者、子育てにかかわる人

\* お子さんと一緒に保護者の方だけでも利用できます。

☆ 日 時 月曜日～金曜日 9時30分～11時30分

14時30分～16時30分

☆ 場 所 ここすまいる観音寺(観音寺こども園内)

ここすまいる大野原(大野原こども園内)

\* 事前に電話で利用申込みをしてください。

♥️ 電話でもいろいろお話をうかがいます ♥️

\* 電話での問い合わせや相談は、9時～17時  
いつでもお受けしています。

変更がある場合は、市ホームページ等でお知らせします

**就学前児童親子相談**

\* 要予約

臨床心理士 いりえ 入江 ひかる 輝 先生

ここすまいる大野原 4月12日(水)10時～12時

ここすまいる観音寺 4月24日(月)10時～12時

\* お子さんと一緒に保護者の方だけでも利用可。

\* 各 **ここ♡すまいる**😊 で予約を受け付けています。