

お花見に出かけよう！

あたたかな春がやってきました！お弁当を持ってお花見に出かけてみませんか？オススメのお花見スポットを紹介します！



港北区 岸根公園

あおぞら保育園の近くにある公園。桜が満開になる様子は桜のトンネルのよう。公園の中には有料駐車場やアスレチックもあり、親子連れにも優しい公園です。

中区 港の見える丘公園

みなとみらい地区にある横浜港やベイブリッジまで見渡せる高台にある公園。桜はもちろん、園内付近のローズガーデンも有名です。

南区 大岡川プロムナード

大岡川に沿って約2kmの桜並木が続く。3月21日にはライトアップ・ぼんぼり点灯セレモニーも行われ、沢山のぼんぼりが灯り、桜の美しさがより際立つ。また、3月28日には南区桜まつりを開催。模擬店やパレードなど様々な催しも予定しています。

金沢区 富岡総合公園

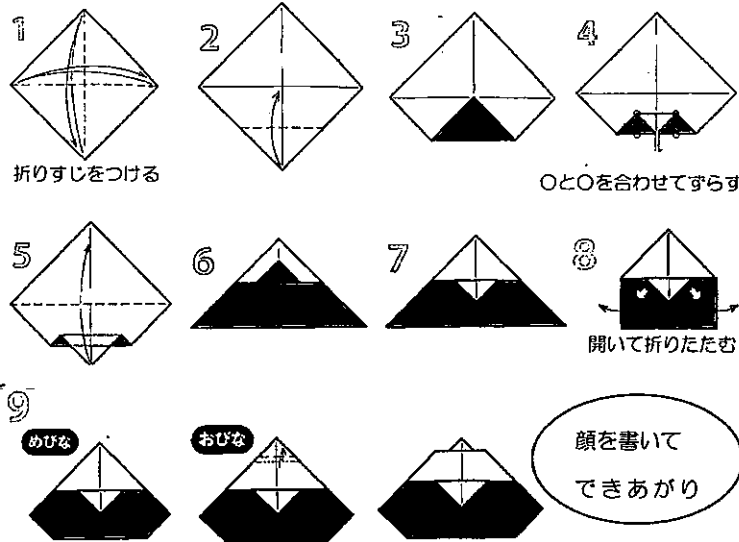
あおぞら谷津保育園の近くにある公園。大きな桜の木があり、毎年きれいな花が満開になる。広場や遊具もあり、たっぷり遊べる公園です。



♪3月3日はひなまつり♪

桃の節句とも呼ばれるひなまつり。病気になったり、事故にあったりしないで、健やかに大きくなることを願ってこの日を祝います。みんなで祝いましょう♪

折り紙でおひなさまをつくらう



しっかり眠れていますか？

見直してみよう！睡眠の5ポイント

1 早起きを心がけよう！

生体時計と地球時間にはずれがあります。まずは早起きして朝日を浴び、生体時計をリセットすることから始めましょう！

2 昼間は外でいっぱい遊ぼう！

昼間にたっぷり明るい太陽のもとで体を動かすことで、夜ぐっすり眠ることができます。

3 昼寝は3時頃までに！

午後3時を過ぎても昼寝をしていると、夜なかなか寝付くことができません。昼寝は遅くとも3時頃には切り上げましょう！

4 お風呂はぬるめがおすすめ！

眠る直前に熱いお風呂に入ると体温が上昇し、本来休むべき神経系の動きも活発になります。そのため、なかなか寝付けなくなってしまうのです。眠る直前のお風呂はぬるめにしましょう。

5 入眠儀式を大切に！

眠るまでの段取りを決め、それを毎日繰り返しましょう。そうすることで眠る環境が整えられ、眠る習慣が身につくようになります。

