



5月の園だより



平成31年4月25日(木)
すまいる保育園 平野

新年度が始まり、あっという間に1カ月が経とうとしています。少しずつ新しい環境にも慣れて子どもたちの笑顔も増えたように感じます。戸外遊びも気持ちいい季節、子どもたちは毎日元気いっぱいお外遊びを楽しんでいます。大型連休中は、家族でお出かけをする方も多いと思います。生活リズムが崩れやすいので、早寝早起きを心がけると共に、安全で楽しいお休みをお過ごしください。



5月のねらい

☆保育者のそばで安心して過ごす。
☆保育者に見守られながら好きな遊びをする。

- ☆0歳児 保育者とコミュニケーションを図り、信頼関係を深めていく。
- ☆1歳児 春の自然に触れながら、散歩や戸外で遊びを楽しむ。
- ☆2歳児 保育者に見守られながら簡単な身の回りのことを自分でやってみようとする。

5月の予定

- 7日(火) みだしなみ検査
- 7(火)~9(木) 家庭訪問懇談会
- 15日(水) 加美第一保育所交流会予定
- 17日(金) 末次保育園交流会
- 22日(水) 発育測定予定
- 23日(木) 避難訓練予定
- 〃 誕生日会

家庭訪問懇談会が はじまります。

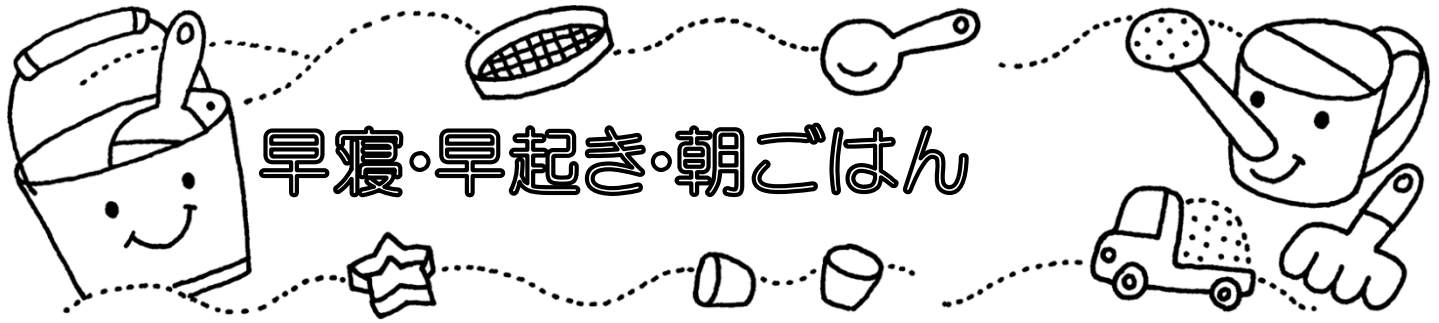
午睡時間時間の13時~14時半の
時間内でご協力を宜しくお願いします。

★手洗い★

遊んだあとには手洗いを週間づけています。手洗いは戸外で遊んだ後、トイレの後、食事前、いろいろなばめんで行います。お家でも園から帰った時や食事前などには手を洗うよう家族で心掛けてくださいね。



☆今月の保育料の引き落としは7日(火)です。ご準備のほどよろしくお願いします。



早寝・早起き・朝ごはん

睡眠不足や朝ごはんを食べていないと・・・

イライラする、ちょっとしたことですぐ怒る、喧嘩になる、物事に集中できない、戸外に出ても遊びたがらない、体が弱い、朝からゴロゴロしている、機嫌が悪い、活動に取り組めない等の様子が見られます。すべての生活リズムの基礎が出来上がるのは乳幼児期です。この時期に身に付けた生活習慣は、学童期や大人になっても続いているものです。乳幼児期にしっかり早寝早起き朝ごはんの習慣を身に付けておくことが大切です。



●子どもの成長を促すにはまず睡眠！

睡眠は骨や筋肉を作ったり免疫力を高めます。昼間学習したり経験したりしたことの記憶の整理をするなどの効果があります。

●早起き大事な3原則！

- ・毎日決まった時間に起きる。
 - ・朝日を浴びる。
 - ・20時に眠る。6時に起こす。
- (子どもには10時間の連続した夜間睡眠が必要と言われています。)

朝、きちんと起きて朝日が目に入ると、視神経を通して脳に刺激が入ります。これが毎日同じ時間に繰り返されると、脳は「大体起きる時間」をしっかり覚えます。体内時計が整って昼間働く脳になると、「あたま」だけでなく「こころ」や「からだ」の働きバランスが整います。



●朝ごはんのポイント

- ・体温が上がり、一日を元気よくスタートさせるためのスイッチが入ります。
- ・体と脳にしっかりとエネルギーが送られます。
- ・腸が刺激され、排便しやすくなります。

体だけ目覚めていても、意味がありません。しっかりと内臓も起こして機能させることはとても大切なことなんです。

