



今回は、本年度の取組③についてお願いをします。

本年度の具体的取組

- ① 幼児が「やってみたい」と思い、人とつながりながら主体的に遊ぶような環境をつくり援助を行う。
- ② 幼児の生活や遊びがより充実するような義務教育学校との交流を行う。
- ③ **基本的生活習慣が身に付くように「きらきらカード」の活用や指導を行う。**
- ④ 友達や異年齢児と関わり、互いの思いに気付くような「ピア・サポート」の実践を行う。
- ⑤ 昭和地区の自然に触れる園外保育と地域の人との交流を実施する。
- ⑥ 親子で地域(居住地を含む)を知ることができるよう地域行事の参加を促したり園外保育の様子を伝えたりする。

『早寝 早起き 朝ご飯』という言葉聞いたことがありますか。元気で遊びや学びに向かうためにはエネルギーが必要です。友達と関わり、意欲をもち集中して遊ぶためによい習慣をつけましょう



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ぶ
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。





平日は、毎日同じ時間に起きましょう。朝ご飯を食べるためには、登園の1時間前に起きるといいですね。



朝ご飯は、脳と体を目覚めさせ、体の調子を整え、元気に一日のスタートを切るために必要です。朝起きた時、脳が動くための栄養素はほとんどなくなっていると言われています。このまま登園すると、イライラしたり、集中力が続かなかったり、熱中症になったりする恐れもあります。まずはおにぎり1つ、パン1枚、バナナ1本でも食べましょう。そして、プラスみそ汁やスープ、果物も食べて登園できるといいですね。

ごはんの後は「うんち time」。トイレに座る習慣をつけ、大便をして登園できるといいですね。そして、幼稚園で頭と体をしっかりと働かせて遊びましょう。

きりとせん

読まれた感想・ご意見などありましたら教えてください。園長だより4 ()組 園児名()