

えがおいっぱい すくすくそだて





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に地域の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』という言葉を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

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。

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。

(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。

0

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

(5) おふろはぬるめに

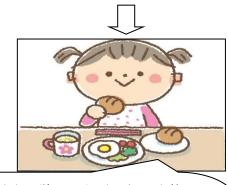
熱いおふろは、急激に体温 が上がって目がさえてしま います。お湯はぬるめにす るのがポイントです。

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



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 | 時間前に起きるといいですね。



)

と、眠りやすくなります。

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。

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。

きりとりせん

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 (園児名()組