

No. 1

☆ 子育て情報提供 ☆

☆ 作成・編集 ☆

国風第一幼稚園
副園長
黒田 薫

ほけんだより

H29. 5. 2



新しいお友達を迎えて園生活がスタートし、もう1か月が過ぎました。登園時に泣いていた新入園児さんも、先生やお友達に少しずつ慣れてきて、明るい笑顔を見てくれるようになりました。進級した子どもたちも、ひとつ大きくなった喜びを感じ、新しいクラスで緊張や不安、期待と様々な思いに胸をふくらませ、毎日元気にがんばっています。子どもたち一人一人の気持ちを受けとめ寄り添い子どもたちの一年間の成長を楽しみに、ご父兄の皆様と力を合わせて温かく見守っていけたらと思います。

生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

- ①早寝早起きを意識して**
眠りは日の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。
- ②朝ごはんを食べよう！**
朝ごはんを食べないと、ぱーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。
- ③うんちは清んだかな？**
朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

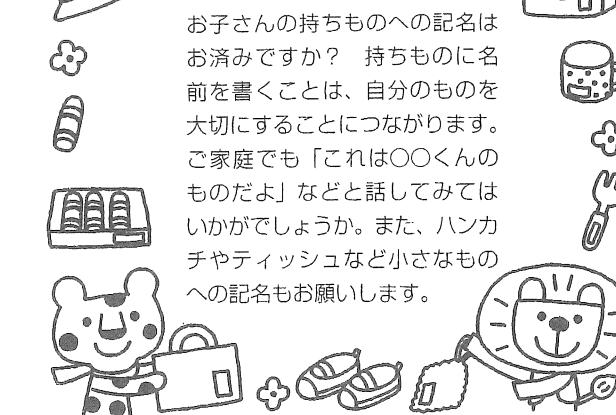
早寝のためにできること

- 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。夜も早く寝くなるので、布団に入りやすくなります。
- 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。
- 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助けます。
- ④午睡は15時半までに**
家で午睡をするときも、遅くとも15時半までに終わらせて、夜の眠りに影響します。
- 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覚めてしまします。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**
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、布団に入つてぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

新年度がスタートし、新しい環境に慣れようと、子どもたちは心身ともに疲れています。家に帰ると、ちょっとした事がきっかけで泣いて泣きやまなかったり、甘えたり、わがままを言ったりという様子が見られるお子さんも多いようです。気温も一日の寒暖の差が大きく体調を崩しやすい時期ですから、いつも以上にお子さんの体調に気をつけてあげて下さい。無理をせず、ゆったりと過ごせるよう配慮をお願い致します。また、元気に園生活を送れるよう、規則正しい生活を心がけてあげて下さい。健康な体がすべての基本です。よろしくお願ひ致します。

落し物が届いても、名前がついていないと誰のものかわからず、とても困ります。
持ち物や、衣服、下着もしっかりフルネームで記名して下さいよう、お願ひ致します。

記名の確認



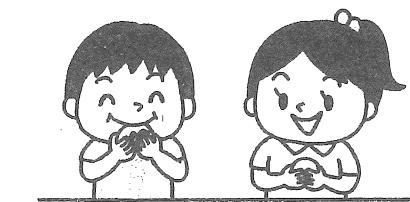
お子さんの持ちものへの記名はお済みですか？ 持ちものに名前を書くことは、自分のものを大切にすることにつながります。ご家庭でも「これは○○くんのものだよ」と話してみてはいかがでしょうか。また、ハンカチやティッシュなど小さなものの記名もお願いします。

行事一覧

端午の節句に、
どうして柏もちを食べるの？

「端午の節句」は、邪氣ばらいをして家の繁栄を願う行事でしたが、男の子の成長を願う行事となり、今では「こどもの日」として子どもの成長を願う日になりました。

柏もちは、もちを包んでいる柏の葉が、新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の象徴とされ、用いられるようになったといわれています。



おうちでクッキング

サラダ

子どもと一緒にクッキングをするとき、何から教えていいか迷います。まずは、道具を使わずにできる「ちぎる」ことから始めてみてはいかがでしょう。ちぎる作業に最適なのは、サラダです。春キャベツやレタスはもちろん、トッピングにのり、スライスチーズなどを用いれば、全部手でちぎれます。ぜひ、チャレンジしてみてください。

発育測定(身体計測)

毎月、身長と体重を測定します。
出席カードに記入しますので、お子さんの成長を楽しみにして下さい！
※服を着用したままで計測します。

★今回のよたよりの参考資料★

- ・「健康よたより文例集」 学研
- ・「プリプリ 2017 4月号」 世界文化社
- ・「ピコロ 2017 4月号」 学研
- ・「あそびと環境 0.1.2歳 2017 4月」 学研

・「ひろば 2017 4月号」 メイト

・「いただきます ごちそうさま 春 2017 Vol.59」 メイト

※このほけんだよりに関するお問い合わせは国風第一幼稚園まで。
TEL 524-0592