



まんぼう すくすくだより

発行日：2025年 4月 30日

5月

新年度が始まり、早一ヶ月が経ちました。
子どもたちは、新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。
自分の好きなおもちゃを見つけて遊んだり、散歩に出かけ、一緒に手をつないで歩いたりしています。
しかし、慣れた頃に、体や心に疲れが出て、怪我をしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。



日	曜	行事
3	土	憲法記念日
4	日	みどりの日
5	月	こどもの日
6	火	こどもの日振替休日
13	火	体操教室
12	月	個別懇談（～16日）
23	金	身体測定
27	火	体操教室
30	金	避難訓練

子どものリズムを大切に！

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後4か月ごろから、日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。1日の睡眠時間は、0～1か月で16～20時間、6か月で13～14時間、1～3歳で11～12時間。朝の起床時間から逆算して、寝かしつけの時間を確認してみましょう。

夜 寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

朝 余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかり食べる時間をもてるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。

「自分で！」を見守って！



お知らせ・おねがい

※5月12日(月)からの個人懇談お世話になります。

短い時間ですが、お子様のご家庭での様子、現在心配していることなどお聞かせ頂いたらと思います。よろしくお願いします。

※名前のない洋服や、食食用エプロン、口拭きタオルがあります。お友達と間違わないためにも、誰が見ても分かる所にははっきりと記名をお願いします。名前が薄くなったもの、新しく購入したもの、頂きものなどの確認をお願いします。

※ブログで子どもたちの様子を載せていますので、ぜひご覧ください。

おおきくな～れ！！ 誰か分かるかな？

