

# 子育て支援 さくらんぼ だより 9月号

NO.1

学校法人矢作学園  
橋目幼稚園 長瀬台幼稚園 矢作白鳥幼稚園

残暑の中にも感じられるさわやかな風  
小さな子どもたちのほほを優しくなでてくれる季節になりました  
過ごしやすくなる季節 生活のリズムを見直してみませんか

## 早起き

朝 起きる時間を決めま  
しょう。  
朝日を浴びると脳が目覚  
めます。  
毎朝同じ時間に起きるこ  
とで 生活リズムが  
整いやすくなります。

## 早寝

早めに就寝することで  
必要な睡眠時間が確保  
され、リズムが安定しま  
す。  
目安は、2歳児で11～  
12時間、1歳児で12時  
間です。

## 食事

朝ごはんは1日のエネル  
ギー源！脳を活性化さ  
せます。朝昼晩をできる  
だけ毎日同じ時間に食  
べるといいです。

## 生活のリズムが一定してくると、 トイレトレーニングのチャンス！

- 起床直後・昼寝前後・お風呂の前・寝る前 など  
生活の区切りに誘ってみましょう。
- トイレに興味を持てるように、工夫してみましょう。  
一定時間便座に座れるように数を数えたり、  
歌をうたったり、楽しく始めましょう。  
自分の体からおしっこが出る不思議さに出会える初め  
での体験です。  
お父さんお母さんの時間に余裕・ゆとりが持てる時がい  
いと思います。  
イライラしてしまう時は、一時中断しても大丈夫です。  
個人差もあるので焦らず進めていきましょう。

## 園庭開放



広い園庭や遊具で思いっきり遊  
べます。  
親子で気軽にお立ち寄りくださ  
い。子育ての相談もお気軽にお声  
かけください！！  
日程などの詳細は  
ホームページをご覧ください。



次回もお楽しみに！！  
令和2年9月1日 記