



子育て支援 さくらんぼ だより 5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

新緑が目にもまぶしい季節になりました。風もさわやかで、子どもたちと思い切り体を動かして 外で遊びたいですね。

子どもの生活習慣の基本

早起き

朝、起きたら、まず、カーテンを開けて朝日を浴びよう！
『おはよう！』



早寝

照明を暗くして、静かな環境を作ろう！
『おやすみ！』

朝ごはん

しっかり食べて、一日を元気に過ごそう！
『いただきます！』

生活リズムを整える 5つのポイント

- ① 起きる時間を決めましょう
- ② 午前中たくさん体を動かしましょう
- ③ お昼寝は 15 時までに終わらせましょう
- ④ 布団に入る時間を決めましょう
- ⑤ 寝る前はテレビ、スマホはやめましょう

☆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。
次回もさくらんぼだよりをお楽しみに！



今月のおすすめ絵本

リズムのある文章で身近な言葉が書かれている絵本がおすすめです。

『だるまんシリーズ(が・の・と)』
作:かがくいひろし 出版社:ブロンズ新社