



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

風がさわやかな季節になりました。毎日を健康に過ごすために食事・睡眠のリズムを確認しましょう。

〈早寝・早起き・朝ごはん〉

朝ごはんをしっかり食べて、元気に一日をスタートするためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんを食べることで、体温が上昇し、体の働きが活性化されます。一日を元気よく過ごすためにも、朝ごはんを食べる習慣を身につけていきましょう。

〈生活リズムを整える5つのポイント〉

毎日、同じ時間に起きましょう。

天気の良い日は外で体を動かしましょう



毎日同じ時間に布団に入りましょう

寝る前はゆったりと過ごしましょう

お昼寝は1~2時間で起こすようにしましょう

園庭開放

広い園庭や遊具で思い切り遊べます。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。



今月のおすすめ絵本

・「ノンタン おはよう」
作・絵 / キヨノサチコ
出版社 / 偕成社

・「パンツのはきかた」
作 / 岸田今日子
絵 / 佐野洋子
出版社 / 福音館書店

