



子育て支援 さくらんぼ だより 4・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

さわやかな風に、温かい日差し。外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。戸外で過ごす時間を少しずつ増やしながら季節や、自然を楽しみましょう。

〈生活のリズムを整え、毎日を元気に過ごしましょう〉

子どもの生活のリズムは簡単に言えば「遊んで、食べて、眠る」という一日の流れであり、健康を支える土台となります。

そのためにも、『朝起きて、昼は遊び、夜は眠る』という体にもともと備わった体内時計に一致した生活をするのが大切です。



〈あそび〉

天気の良い日には外で
体をたくさん動かしましょう

〈食事〉

できるだけ、同じ時間にきちんと
三回の食事をとりましょう。

〈睡眠〉

早寝、早起きを心がけましょう。
身体の調整や成長に必要なホルモンを
分泌したり、免疫力を高めるためにも
良い睡眠をとりましょう。

絵本の読み聞かせ

絵本を読むことで

- ・ 想像力が育つ
- ・ 語彙力が高まる
- ・ 集中力が上がる
- ・ 感情が豊かになる
- ・ 好奇心を刺激する
- ・ 親子のコミュニケーションで心が安定し豊かになる

など、良いことがたくさんあります。

ぜひ、たくさん絵本を読んであげてください

おすすめえほん

・あーそーぼ
作:やぎゆうまちこ

・だれかがきたよ
ぶん:得田之久
え :垂石眞子

出版社:福音館書店