



子育て支援 さくらんぼ だより 4・5月号

令和7年4月25日発行

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

春の暖かい日差しを感じるようになってきました。
戸外で過ごす時間を少しずつ増やしながら、季節や自然をたのしみましょう。

新しい生活が始まるこの季節。生活リズムが乱れやすいですね。
今回は元気に過ごすためのポイントをご紹介します。

朝ごはん

体温が上がり、脳と身体がスッキリ目覚めます。
朝ごはんをとる習慣は、生活リズムを整え、心も身体も元気になります。

睡眠

早寝、早起きを心がけましょう。
身体の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。

おすすめ絵本

『がちゃがちゃ どんどん』
作・元永 定正
出版社・福音館書店

『ぞうくんのさんぽ』
作/絵・なかの ひろたか
レタリング・なかの まさたか
出版社・福音館書店