



子育て支援

NO.1

さくらんぼ だより 5月号

学校法人矢作学園

矢作白鳥幼稚園

春風が吹き抜ける、さわやかな季節となりました。

戸外で過ごす時間を少しずつ増やして、自然を楽しみましょう。

子どもたちが健やかに成長していくためには、適度な運動、調和のとれた食事、十分な休養と睡眠が大切です。生活リズムが整えば、心も身体も元気に過ごせます。

『早寝、早起き、朝ごはん！！』

「早寝・早起きのポイント」

- ・決まった時間に起きる
- ・朝の光を浴びる
- ・昼間にしっかり体を動かす
- ・夜更かしせず、早く寝る

「朝ごはんはすごい」

- ・しっかり食べることで、元気に一日がスタートできる
- ・体温が上がり免疫力 UP
- ・朝の排便の習慣がつく



園庭開放のお知らせ

園庭や、遊具で遊んだり簡単な製作を体験できます。親子でお気軽にお立ち寄りください。※日程等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

「ころ ころ ころ」「ぴょーん」

元永定正／作

福音館書店

まつおか たつひ

で／作 ポプラ社