



5月 つぼみぐみだより

2023.5

新年度がスタートして、早くも一か月がたちました。新しい環境にもだいふ慣れてきた子どもたち。保育室やベランダ、廊下等保育園の中を探索して楽しんでいる様子が見られます。5月は戸外で過ごす時間を少しずつ増やしなが、季節や自然を楽しみたいと思っています。

☆つぼみ組の一日を紹介・子どもたちはこのように過ごしています☆

7:30	順次登園『おはようございます☀️』	
9:00	水分補給 朝おやつ(牛乳～完了期食から～) 自由遊び	  
10:00	昼食	  
11:30	お昼寝	  
13:30	目覚めた子から着替え・検温	
14:00	おやつ	『睡眠』の中で最も大事な時間は夜です！ 日中は寝すぎないように気を付けましょう。
15:00	自由遊び	みんなの好きな遊びは何か？ 一緒に見つけてたくさん 遊び込もう♪
16:30	順次降園	
18:30	『さようなら👋また明日♪』	

💡つぼみのちょこっと豆知識💡

○生活リズムを整えるのはなぜ大事なのか？

早寝早起きの生活リズムが整うと、心と体の成長を促すホルモンが分泌され情緒の安定につながります。生活リズムには食事と睡眠の時間が深く関係します。遅くとも7:00までには起きて、朝食も8:00までには終わられるといいですね。子ども自身でリズムを作っていくのは、小さいうちは特に難しいです。今からしっかりリズムを作ること、見通しを持って生活をする事が出来ます。忙しい中ではありますが、ぜひ実践してみてください！！