

ほけんだより 春休み号

寒さが和らぎ、春の訪れを感じられるようになりました。先日の修了式では、たんぼ組さん全員と一緒に遊んでくれたなでしこ組さんのことを感謝の気持ちで見送ることができました。そして、もうすぐ自分たちがなでしこ組になるのだという思いを抱いていることでしょう。その期待を胸に、春休み中に自分で出来ることを増やしたり、持ち物の確認をしたりして親子でなでしこ組になる準備をしてみてください。

<はるやすみのやくそく>

「じぶんのことは じぶんからすすんでしよう」

- あさ かおをあらおう
- ごはんをたべたら はをみがこう
- ごはんのあとは しょっきを かたづけよう
- ふくは じぶんでえらんできがえよう
- てあらい・しょうどくを しよう など



もうすぐなでしこぐみ。「じぶんのことはじぶんでする」かっこいい おにいさんおねえさんになろう。

春休みの間に確認しておきましょう。

持ち物

- ☞ 名前は書いてありますか？
- ☞ 消えかかっていませんか？



リュック

- ☞ 肩紐の長さは合っていますか？
- ☞ ボタンやファスナーは壊れていませんか？

お弁当

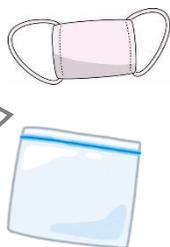
- ☞ お弁当箱の大きさは適切ですか？
- ☞ お弁当包の準備はできていますか？
- ☞ 水筒は十分な量がいりますか？



マスク

予備のマスク入れ

- ☞ 数は足りていますか？



靴・上靴

- ☞ サイズは合っていますか？
- ☞ きつくなく、少し余裕があるくらいがいいです



着替え袋の中

- ☞ サイズや季節に合った服が入っていますか？
- ☞ 持ち帰り用のビニール袋は入っていますか？
- ☞ 名前は書いてありますか？



スモック

- ☞ サイズは合っていますか？
- ☞ 一人で脱ぎ着ができる余裕が必要です。
- ☞ ゴムは伸びていませんか？



生活リズムを整えて元気に過ごそう!

早起きで
リセット



長期休みに入ると、どうしてもいつもと違う生活リズムになりがちです。夜はなかなか寝なかつたり、朝はついつい寝坊をしてしまったりと睡眠のリズムも乱れがちになります。そんな時は、早起きでリズムを整えましょう

早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」です。体内時計は、24時間より少し長いいため、夜更かしをしがちになっています。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。そして、早起きをすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝かせるより、早起きをして朝ご飯を食べて日中しっかり元気に遊ぶ方が、子供も大人もストレスがかかりません。4月からも元気に登園できるように春休み中も生活リズムを整えましょう。

朝、起きる時にはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもかまいません。



朝ご飯は必ず食べましょう。体を目覚めさせることができるだけでなく、体を動かすエネルギー源として、そして成長を支えるためにも欠かせません。



1年間の成長を振り返ってみましょう

先日、成長についての話をしました。たんぽぽ組のみなさんは、体だけではなく心も成長しています。

また、1年間の身長と体重の増加が分かる「せいちょうのきろく」を一人一人に渡しました。親子で一緒に見て1年間の成長やたんぽぽ組でがんばっていたことなどを振り返る機会にしてみたいかかでしょうか。



やくそくカレンダーから

1年間の保健のやくそくを通して、睡眠・歯磨き・服の調節・排便・感染対策など生活習慣が少しずつ身に付き始めているのではないのでしょうか。保護者の方のご協力のおかげで、子供たちが継続して取り組むことができました。ありがとうございます。特に、感染症対策である手洗いやマスクなどは友達同士で「つけてないよ」「外だから外していいよ」と声を掛け合っている姿をみて成長を感じました。

なでしこ組では、なぜそのやくそくが大切なのか、ということも子供たちと一緒に考え、子供たちが意欲を持って取り組むことができるように、支えていきたいと思っています。

引き続き、やくそくカレンダーの取り組みにご協力をよろしくお願いします。



~~新学期に向けて~~

春休み中に大きなけがや病気の場合は、幼稚園までお知らせください。

神出幼稚園 TEL 078-965-0088