



4 がつのはなだより



平成 27 年 4 月 1 日発行
東 筑 保 育 園

入園・進級おめでとうございます。

園庭の桜が美しく咲きほころび、さわやかな春に包まれていよいよ新学期のスタートです。

大きくなった喜びに、ちょっぴり照れながらも、子どもたちの笑顔は、希望に満ちあふれています。そんな子どもたちにとって、元気に楽しく過ごせる園でありたいと思っています。保護者の皆様には、何かとご心配な点がおありかと思えます。職員一同、保護者の皆様と共に手を取り合い、お子様の成長を見守ってまいりたいと思っております。ご支援ご協力よろしくお願い致します。

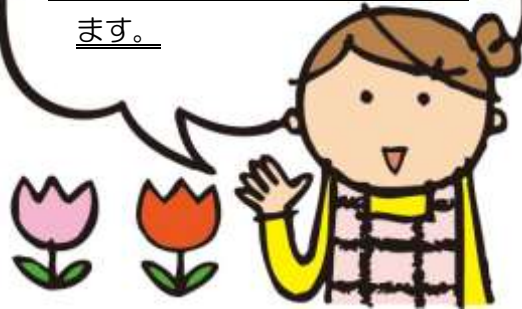


行事予定

- | | |
|---------|---------------------|
| 4 日(土) | 入園・進級式 |
| 15 日(水) | お楽しみ会 |
| 16 日(木) | 身体測定 |
| 21 日(火) | 交通安全教室
(折尾警察署指導) |
| 23 日(木) | 避難訓練 |

～おねがい～

- *書類・ティッシュは、7日まで
 - *雑巾は、13日(月)まで
- 以上を各クラスの提出物入れに入れてください。
- *持ち物全てに記名をお願い致します。



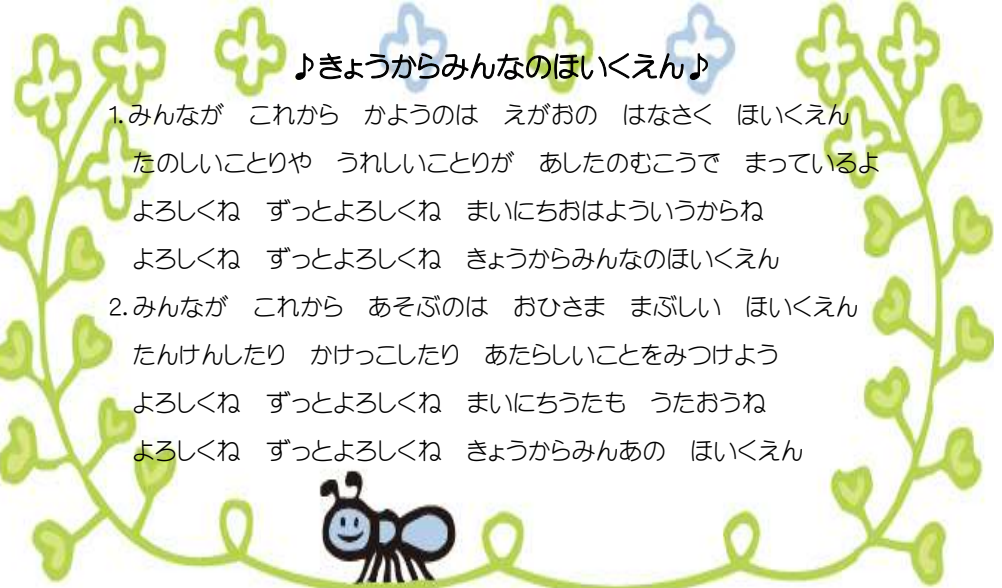
～ 生活リズムについて ～

私たちの生活には、朝が来て夜が来るという 1 日内のリズムと、春夏秋冬の四季の変化のある 1 年のリズムがあります。そのなかでも毎日訪れる昼と夜は生活の基本です。

昼の特徴は、太陽の光のもとで活動し、食事をとることであり、夜は暗くなったところで眠り、昼にとった食事を消化吸収し、からだを構築していきます。したがって **1 日の生活リズムの基本は、朝早く起きて夜は早く眠る**ということと、活動のためのエネルギーや成長のために必要な栄養は昼にとるということです。昼の第一歩は、これから始まる遊び(活動)に必要な**朝食をとること**です。それからあとは昼食・夕食と、年齢によってはおやつです。**夜はからだを休めて早く寝ること**です。

このような生活リズムは乳幼児期に毎日の繰り返しの中でしっかりと覚えさせることが必要です。遅くなったの夕食は、からだの働きを乱してしまう原因にもなり、翌日の生活にも影響します。

保育園入園を期に生活のリズムを親子共に考えてみませんか!?



♪きょうからみんなのほいくえん♪

- 1.みんなが これから かようのは えがおの はなさく ほいくえん
たのしいことりや うれしいことりが あしたのむこうで まっているよ
よろしくね ずっとよろしくね まいにちはよういうからね
よろしくね ずっとよろしくね きょうからみんなのほいくえん
- 2.みんなが これから あそぶのは おひさま まぶしい ほいくえん
たんけんしたり かけっこしたり あたらしいことをみつけよう
よろしくね ずっとよろしくね まいにちうたも うたおうね
よろしくね ずっとよろしくね きょうからみんなの ほいくえん