



ひのたより

ひので保育園

令和7年7月1日

梅雨から夏にかけて気候の変化を大きく感じる時期となりました。蒸し暑い日が続いていますがこの季節ならではの泥んこ遊びや水遊びなどで、楽しく快適に過ごしていきたいと思います。

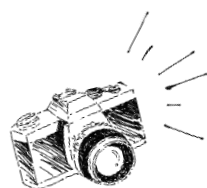
これから本格的な夏がやってきます。こまめな水分補給や休息など、体調管理に気を付けていきたいですね。

生活発表会ありがとうございました！

子ども達が毎日コツコツ練習を重ね、本番でのびのびと表現する姿に胸がいっぱいになりました。一人ひとりの成長を感じることができ、忘れられない1日となりました。



練習風景



お知らせ

- 新しい職員紹介・・・池口彩乃先生～6月よりひよこ組さんに在籍しています♪
吉田陽子先生～4年振りに帰ってきました♪
よろしくお願いします。
- のべおか七夕まつり 7/5(土)～13日(日)まで山下新天街に出品します。

こんな子どもの姿が見られませんか？



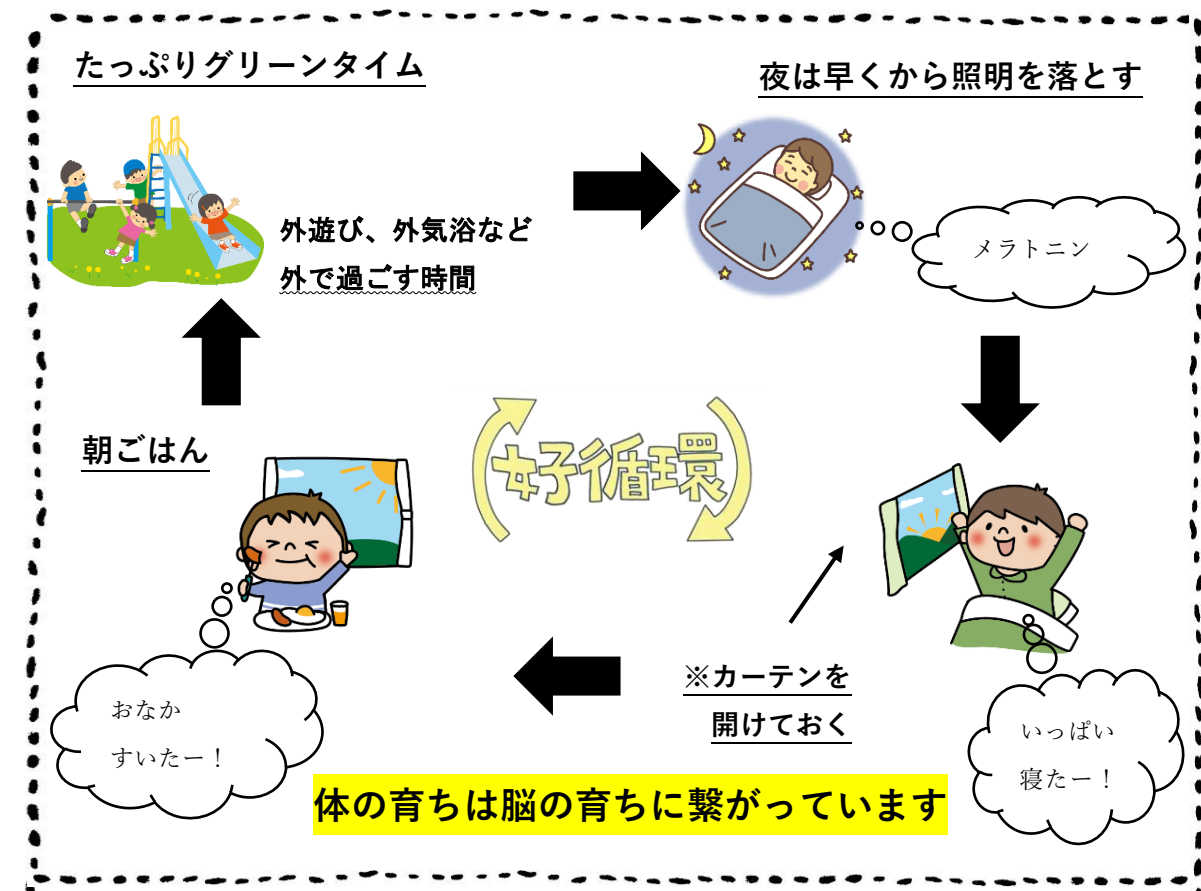
- ・朝起きられない、夜寝られない
- ・すぐに「疲れた」「だるい」と言う
- ・特に月曜の朝に元気がない など

生活改善（早寝・早起き・朝ごはん）が大事（日光を意識した生活を・・・）

【早寝・早起き・朝ごはん】を達成する方法は、【光・暗闇・外遊び】がポイント！

下記の図のように、グリーンタイムでほどよく疲れ、夜は部屋を暗くすることでメラトニンが出て眠くなります。早寝が実現すると早起きもでき、十分な睡眠時間をとる事でお腹もすいて朝ごはんをしっかりと食べられるという好循環が生まれます。

お散歩はもちろん、窓側にいて光を浴びるだけでも効果があるとされています。



スクリーンタイム・・・YouTube やテレビ、携帯、タブレット、ゲームなど

モニターを見て過ごす時間

★スクリーンタイムは、多少仕方がないとしても

それ以上のグリーンタイム（外で過ごす時間）を確保するよう心掛けたいですね。

