



ひのでたより

ひので保育園

令和8年3月1日

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになったこの頃。早いもので、卒園・進級まで残り1カ月となりました。子どもたちは次のステップに向けて、期待を膨らませながらも、残りの時間を楽しみながら思い切り遊んでいます。どの子どもも、この一年で大きく成長した姿をうれしく、頼もしく感じているところです。残りの日々も楽しく過ごしていけたらいいなと思っています。



ひよこ組も
小人さんになって
登場♪



リンゴは
いかが…??



ひので劇団が
やってきた!

2月のお楽しみ会に、ひので劇団が登場!『白雪姫』のストーリーにみんなワクワクしたり、大笑いしたりと楽しい時間を過ごしました。



お知らせ

- 卒園式が、**3月7日(土)**に行われます。今年度は、15名のこじか組が卒園します。
- 新年度説明会を、**3月28日(土)**の午前中に行います。
 - ① 9:30~10:30 新0・1・2歳児クラス
 - ② 11:00~12:00 新3・4・5歳児クラス
 ※午後からは新年度準備のため、ご協力をよろしくお願いいたします。
- 修了式は、**3月31日(火)**に行います。
- 1号認定の春期休暇は**4月1日(水)~4月6日(月)**です。

成長を支える3つの柱 ~生活リズム~

季節の変わり目で体調を崩しやすく、進級・就学に向けての準備が始まり、環境が大きく変化するこの時期。子どもたちが元気に楽しい毎日を過ごせるよう、【食事】【運動】【睡眠】の、この3つの柱をしっかりと立てて、規則正しい生活リズムを心がけていきましょう。

【食事】

★朝ごはんをたべよう

朝食を食べると脳にブドウ糖が供給されて、体温が上がり、一日の活動をスムーズに始めることができます。



★夕食は遅くなりすぎない

夕食を早めにとる習慣も子どもの生活リズムを作る上では大切です。夕食が遅くなり、就寝が遅くなると、朝起きられず…朝食が食べられず…と悪循環にもつながります。

【運動】

★たっぷりあそぼう

子どもは遊びの中でたっぷり体を動かします。昼間の活動量はその日の眠りにも大きく影響します。暖かい日も多くなるこの時期、少しずつ外にお出かけするのも良いですね。

★親子ふれあいあそび

親子で触れ合って運動遊びを楽しむ習慣は、愛情が深まり、安心感や信頼感を感じることが出来ます。丈夫な体を作るだけでなく、心も育むこととなります。大人の腕にしがみついておサルさんポーズ、手をつないで大人の膝の上に立って飛行機ごっこでバランス遊び。簡単なふれあい遊びでも、子どもたちは十分に満足感や安心感を感じられます。



【睡眠】

★決まった時間に寝て、朝日を浴びよう

夜ぐっすり眠り、朝に太陽の光を浴びることで、多く分泌されるセロトニンは体内時計を整え、感情をコントロールし心を穏やかにします。また、夜中の最も深い眠りで集中して分泌される成長ホルモンも、心と身体の成長にも欠かせません。



♡できることから少しずつ♡

生活リズムを一度に調整するのは大変ですが、習慣は小さなことの積み重ね。家族みんなのライフスタイルを大切に、今の生活に取り入れやすいことから、子どもたちが好きなことや得意なことから、一つずつ取り入れていきましょう。進級・就学までに生活習慣と健康的なリズムを作っていけるとよいですね。