

2016年6月15日



# くじらだより NO.3

じめじめした梅雨が始まり、晴れ間が貴重な日々がやってきました。

最近のくじら組さんは公園で初ドロケイをしました！さすが年長さんだけあって一回ルールを説明しただけで、すぐに覚えてしまいました。暑い中、元気に走り回りたくさん汗をかきながら泥棒と警察の熱いバトルが起きています(笑)。たくさん汗をかきながら遊んでいるので、お着替えを多めに用意して頂ければと思います。

さて、毎朝記入していただいている健康カードを見てみると、就寝時間が 22:00~22:30 ぐらいの時間になっている子が増えてきています。登園してくるまで、または登園してきてからテンションが下がっていたり、体調がすぐれなかったりする子は就寝時刻が遅い子に多くなっている様子が感じられます。その為、遅くとも 21:00 までには布団の中に入っていることが出来るようにしてください。夜眠るのが遅くなると、朝なかなか起きることが出来ない以外にも気分が優れなくなることや心身の不調、成長の阻害など様々な悪影響が考えられます。逆に生活リズムを整え、早く寝て早く起きることで気分よく生活していくことが出来るようになります。

また、youtube などの動画サイトやスマートフォン、ゲームなどの電子機器を使うときは、使用時間を決めるや布団に入ったら使わないなど使うルールを決め、破ってしまったら使わせないよう約束して使うようにしてください。長時間使っていると視力の低下や集中力の欠如につながります。

梅雨が続きなかなか晴れ間が見えないので、雨が降っていなければたくさんお外に行って遊んでいきたいと思います。最近では鬼ごっこから始まり、ドッチボール、ドロケイとやってきているので、色々なルールのある遊びに挑戦していきたいと思います。



## レッスンの予定

学習：簡単なひらがなの練習

表現：メロディオン

ダンス：雨、七夕のイメージを表現する

体操：鉄棒

