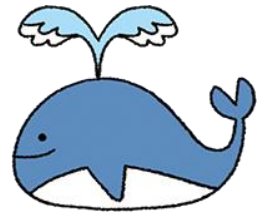




くじらだより



いよいよ明日よりプール遊びが始まります！！

みんな待っていたプール遊びがついに始まります。くじら組の子どもたちの水遊びの様子を見ても「激しいプール遊びになるんだろうな～」と予想しワクワクしています(笑)

くじら組は月・水・金曜日の10:45~11:15までの30分ほどのプール遊びを予定しています。プールセット(水着・タオル)のご準備お願い致します。また、とびひや皮膚の発疹など感染する恐れがあったり、症状を悪化させてしまうことが予想される場合プールに入れないこともありますので、お子様の健康状態の確認をお願い致します。分からないことや・不安なことがございましたらご相談下さい。

※健康カードのご記入(体温・プール遊びの可否・印鑑)を必ずお願い致します

レッスンの予定

運動→基礎体力作り・縄跳び・大縄跳び

学習→ひらがな・数字の書き方・時計の読み方

ダンス→げんきつき体操・ピーマンマンのごはんのマーチ・アンダーザ・シー

お知らせ

○28日(金) とうもろこしの皮剥き

○31日(月) すいかわり 15:00頃から

●くじら組での生活写真をホームページにて掲載致します。

4月~7月・プール遊び・9月~12月・1月~3月の4期に分けた掲載と、各行事ごとに写真を掲載していきますので、ご覧ください。掲載致しましたら、保育園入口ドアにあります掲示板にてご連絡します。ID・パスワードが分からなくなってしまった方は、お声がけ下さい。

おわかい

夏が終わり9月下旬頃より、小学校に向けお昼寝をなくしていきます。はじめのうちは体力が続かず眠たくなってしまうことと思います。お昼寝をなくしていくためにも早く寝ましょう！

すでに猛暑日が続くなど、厳しい暑さが予想される夏ですが、元気に乗り切るためにも「**早寝・早起き・朝ごはん**」の指導をしています。

「早寝・早起き・朝ごはん」の第一人者、**鈴木みゆき先生**のお話によると、ヨーロッパの子どもの3割は19時に寝ており19時~21時には7割が寝ているそうです。そして日本の子どもたちの睡眠時間がものすごく短いという事実があります(赤ちゃんの睡眠時間に関しては世界一短いそうです・・・)**睡眠不足は、学力低下や肥満傾向、情緒の不安定**に繋がってきます。さすがに19時に寝るのは難しいですが「**いつもより30分早く寝る**」など出来ることから始めいくことが大切です！！できれば21時にはお布団に横になり寝る態勢が整っているといいですね・・・