

多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。一方、連休が増えて生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないように注意してください。

## 子どものリズムを大切に

生活リズムを整えるポイントはいくつかありますが、一番重要なのは朝の生活改善です。朝は決まった時間に起き、朝ごはんをしっかり食べましょう。



### 夜 寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「スマホを見るのはやめる」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

### 朝 余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかり食べる時間をもてるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。



★子どもの睡眠は大人と質が違います。寝ている間に分泌される成長ホルモンは、体と脳の成長に欠かせません！「9時」までには、お布団に入るようにしましょう。

5月23日

うさぎぐみから  
そらぐみさんは  
歯科検診をうけます。



吐物や下痢便が付着した衣類は、保育園では洗わずにそのまま袋に入れてお返ししますので、ご自宅で洗浄や消毒をするようにしてください。感染症対策の為、ご理解の程よろしくお願いいたします。



保育園でケガや皮膚トラブル等に対し処置した傷は、必ずご自宅で確認をお願いします。あくまで簡易的な処置になりますので、絆創膏等ははがして確認や洗浄、必要あれば処置をお願いします。



## おしらせ