



始良市立建昌幼稚園 園だより  
**笑顔あふれる 建幼の子**  
**「いきいき・わくわく・のびのび」**



### 残暑お見舞い申し上げます！

厳しい暑さが続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。夏休みもあっという間に過ぎ、残り10日間ほどになりました。本日は、久しぶりに子供たちの元気な笑顔が見れて、職員一同嬉しい思いでした。

この夏、ご家庭でのさまざまな体験を通して、子供たちは、きっと心も体も大きく成長しているのではないのでしょうか。

さて、先日の奉仕作業では、皆様方のご協力により園庭がとてもきれいになりました。お忙しい中、早朝より時間を割いてご参加いただき、心より感謝申し上げます。

2学期は、運動会や遠足、発表会など、子供たちが楽しみにしている行事が数多くあります。引き続き、園とご家庭が連携しながら、一人一人の成長を見守ってまいりたいと思います。まだまだ暑い日が続きます。子供たちの健康と安全をよろしくお祈りします。

2学期の始業式に元気いっぱいの姿で登園するみなさんを楽しみにしています。そのためにも、残りの夏休み、生活リズムを整えていきましょう。



#### 1 朝は決まった時間に起きる。

- ・ 休み中でも、できるだけ登園時間に近い時間に起きるようにしましょう。
- ・ 朝日を浴びることで、体内時計が整います。

#### 2 朝ごはんをしっかりと食べる。

- ・ 朝食は脳と体のエネルギー源。パンやご飯、果物、野菜などをバランスよく食べましょう。
- ・ 食事の時間も、毎日同じくらいにすると、リズムが安定します。

#### 3 昼間はしっかり体を動かす。

- ・ 外遊びやお手伝いなど、日中に活動の量を増やすことで、夜の寝つきがよくなります。
- ・ 暑い時間帯は避けて、朝や夕方に軽い運動をしましょう。

#### 4 昼寝は短めに。

- ・ 長すぎる昼寝は、夜の睡眠に影響します。30分以内が目安です。

#### 5 お風呂と食事の時間を整える。

- ・ 就寝時間を少しずつ早めて、登園日の1週間前には理想の時間に整えましょう。
- ・ 毎日同じ時間にお風呂・夕食をとることで、自然と眠くなるリズムが作られます。

#### 6 寝る前は絵本タイムがおすすめです。

- ・ 寝る前のテレビやユーチューブ等は控えめに。絵本の読み聞かせなどがおすすめです。

### 夏の生活リズムを整えるコツ



● 朝は決まった時間に起きよう！



● 朝ごはんは元気のもと！



● 昼間はしっかり体を動かそう！



● 昼寝は短めにね！



● お風呂とごはんは毎日同じ時間に！



● 寝る前は絵本タイムがおすすめ！