



袖ヶ浦市立中川幼稚園
令和4年4月28日(木)
発行責任者 鶴田道雄
編集責任者 平野朋美

進級、入園から、一ヶ月が過ぎようとしています。満開だった桜がまぶしい緑にかわり、ピンク色のツツジがきれいに咲いています。過ごしやすい季節になりましたが、子どもたちは疲れも出やすい時期です。体調に気を付けて過ごしていきましょう。

生活リズムを整えて、幼稚園で元気に過ごそう！

～ 園生活を送るための約束とお願い ～



□朝は決まった時間に起こしましょう。

寝るのが遅くても、起こす時間はかえないで。

自然に起きるのを待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整い、身支度や朝ご飯の時間をしっかりとれます。また、前日に寝るのが遅かったからと寝坊させると睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。

□9時ごろにはお布団に入りましょう。(11～13時間は睡眠を！)

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の習慣”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。



□お風呂は毎日入りましょう。しっかり洗い流せていますか？

気温も上がり、汗ばむ日も増えてきました。幼稚園でも汗かいて元気いっぱいに遊んでいます。お風呂で体の汗や汚れを落とすと、さっぱり気持ち良い眠りにもつきます。入浴できないときは、濡らしたタオルで拭きましょう。



□爪は短く切りましょう。

これからの時期、砂遊びや泥んこ、絵の具遊びなどをします。爪が伸びていると、手洗いでは汚れが落ちにくく不衛生です。爪は短く切って、角はやすりで丸くしてあげましょう。

□天気予報でその日の気温をチェック！暑くなる日は“半袖・半ズボン”で登園しましょう。

衣替えとは関係なく、暑くなる予報の日は半袖・半ズボンで登園しましょう。

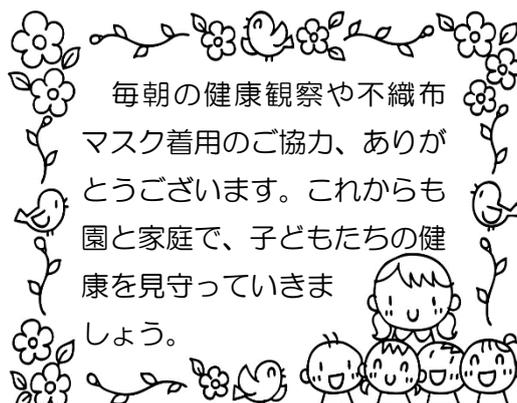
心配な方は、手提げ袋に制服の上着を入れてください。

□水筒は毎日洗いましょう。

蓋のパッキン部分は汚れていませんか？

水筒用のスポンジが売っているのはご存じですか？園から戻ったらきれいに洗い、翌朝、新たに飲み物を入れましょう。蓋のパッキン部分(ゴム)は、分解してよく洗い、清潔を保ちましょう。特にこれからの時期は菌が繁殖しやすくなるので気を付けましょう。

ご協力、お願いいたします。



毎朝の健康観察や不織布マスク着用のご協力、ありがとうございます。これからも園と家庭で、子どもたちの健康を見守っていきましょう。