



袖ヶ浦市立中川幼稚園  
令和5年4月25日(火)  
発行責任者 鶴田 道雄  
編集責任者 平野 朋美

## 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。



### □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ましょう。

### □毎朝、天気予報で気温をチェック！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、気温が高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。



## マスクの取り扱いについて



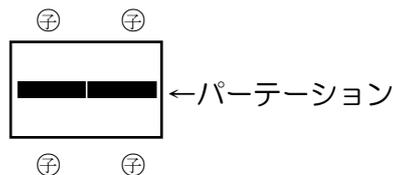
○マスク着脱の強要はしていませんが、戸外活動の際は、熱中症対策や遊びやすさなどを重視し、マスクを外すように声を掛けています。

○室内では、マスクを着用せず過ごす子や、進んでマスクをする子などがいます。

○昼食時は、一つのテーブルに最大4人が着席し、

向かい合う園児同士の飛沫感染を防ぐために、

パーティションを使用しています。



登園時はマスクを着用していた場合でも、降園時はマスクをせず帰ることもありますので、ご承知おきください。感染等が心配な方は、担任までご連絡ください。(昼食以外はマスクをつけてほしい等) また、ご不明な点がございましたら、幼稚園までお問い合わせください。(☎75-6390)