



まんぼう すくすくだより

6月

青や紫のアジサイが色鮮やかに咲き、梅雨の訪れを感じる季節となりました。

雨の日でも、子どもたちは室内で元気いっぱい体を動かしたり、制作や遊びを楽しんだりしています。

この時期は、気温や湿度の変化で疲れが出やすくなります。十分な睡眠や朝ごはんをしっかり取り、体調に気を付けながら元気に過ごしていきましょう。



※ 6月25日（木）内科健診、
歯科健診の日は、なるべく休ま
ないようしてください。

6月の予定

日	曜	行事
2	火	体操教室
16	火	体操教室
24	水	身体測定
25	木	内科・歯科健診
26	金	避難訓練

生活リズムを整えて 元気に過ごそう！

健康のためには、小さなころから生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えるポイントはいくつかありますが、特に大事なものは「朝の生活改善」です。朝起こす時間からチェックしてみましょう。



朝

決まった時間に 起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

寝るのが遅くても、 起こす時間は かえないで

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。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

お日様を浴びて さっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

顔を洗って眠気も 洗い流しましょう



水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。

朝ごはんを 食べましょう



元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとります。主食（エネルギー源）、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。



昼

たくさん 遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。



夜

お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1～2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。



絵本を
読んで
寝ようね。



9時ごろにはおふとんに入りましょう

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“寝る前の儀式”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。

お知らせ・おわがい

① 衣替え・・・すでに衣替えをさせていただいていると思いますが、まだの方は、夏服のご準備をお願い致します。また、**衣服のサイズ**や**記名の有無**などご確認ください。6月に入っても天候によっては肌寒い日があります。ベストやカーディガンなどで調節して体調を崩さないように注意しましょう。

② その日の天候・気温によって水遊び・泥んこ遊びをすることもあります。汚れても大丈夫な服で登園してください。汚れた洋服をたくさん持ち帰ることになりますが、よろしくお願ひします。また着替えの補充もお願い致します。

※5月のご意見・苦情は、0件でした。