



ゆっくり ゆっくり

暑い日が続いていますね。

夜寝のきいた室内で過ごすことが増え、身体がだるくなって

しまいますね。暑い夏を元気に過ごすためにも、日頃からの

5つの定点が大事になってきます。

1 起きる時間
(起二す)

理想は6:00!
7:00前には
起こしましょう!

2 朝ごはん **3** 昼ごはん

4 夜ごはん

出来るだけ毎日同じ時間に、
しっかり食べると活かになり
排便にもつながり
体調もバッチリ!!

5 寝る時間

日たけん遊んで疲れて
眠る。8時~9時には
布団の中へ

この5つの定点は子どもが自分で
出来るようになることではなく、

大人が管理するものです。このリズムが身につくと健康な体を
つくります。お父さん、お母さんも一緒に健康的な
生活を送り、夏を元気に乗り切りましょう!!

・8月の園庭開放は、
お休みです。

・子育て相談は随時行っています
一人で悩まずお電話下さい。
04-2946-3310 (月曜~金曜)
9:00~17:00

ちよちよち あわわ

わらべうた



① ちよちよち



② あわわ



③ かいぐりかいぐり



④ とっとのめ



⑤ おつむてんてん



⑥ ひじほんぽん



両肘と膝
ひざにのせと
やってみましょう!

① ちよちよち



② あわわ



③ かいぐりかいぐり



④ とっとのめ



⑤ おつむてんてん



⑥ ひじほんぽん

