

夏休みのくらし

令和3年7月20日

和光幼稚園

一学期も終わり、いよいよ夏休みに入ります。各家庭で健康に充分気をつけ楽しい生活を過ごして欲しいと願っております。下記のことを留意し、病気や事故のないように、健康で規則正しい生活をおくりましょう。

生活のリズムをこわさないように

- ・ 起床、就寝の時刻を守って睡眠を充分にとりましょう。
- ・ 手洗い、うがい、歯みがきの習慣を続けましょう。
- ・ 外に出る時は必ず、帽子をかぶるようにしましょう。
- ・ 日中は出来るだけ、身体を休めましょう。
- ・ テレビ、ゲームなどは時間を決めましょう。

(近い距離で見ないようにしましょう)

自分からやろうとする意欲を大切に育てましょう

- ・ 身のまわりの始末は自分でしましょう。
衣服の脱いだ後始末、遊び道具の片付け、お家で決めたお手伝いなど

子ども同士の遊びを楽しく大切に

- ・ 友達との遊びが盛んになってきています。友達と遊びのルールを決めて守りましょう。
- * 遊びはじめの時刻、おかえりの時刻を決めましょう。
- * 誰とどこで何をしているか確認のこと (次々とわたり遊びをしない)
- * お母さま同士がルールを守って、遊びに来た子ども、我が子と同じようにけじめを教えてあげましょう。

早寝早起きで毎日元気!

小学生のお兄さんやお姉さんがいるご家庭では、学校が夏休みに入ることで、生活リズムが乱れることがあると思います。

生活リズムの乱れは、体の抵抗力を下げ、夏バテなどを引き起こします。体調が悪いと、機嫌も悪くなりがちです。

ご家庭では、「夕食・入浴・団らん・就寝までをリズムカルに」「絵本を読むなどして、遅くとも夜9時半までに寝かしつける」「朝は7時半には起きて朝ごはん」「朝8時45分までには登園する」など、生活リズムを整え、元気に夏を乗り切りましょう。



水分のとり方に気をつけましょう

暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。①牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。②飲み物は冷やし過ぎない。③一度に大量に飲まない。④運動の前後にこまめに水分を摂取する。という4つの点に注意して上手に水分をとりましょう。



危険なところで遊んだり危ない遊びはしない

- ・ 池や川、プールへは子ども同士では行かない。
- ・ 花火は必ず保護者と一緒に行きましょう。マッチで火遊びをしないこと
- ・ 自転車の二人乗りや、車の多い道路の通行はやめましょう。
- ・ 子ども同士でお店やスーパーに行って遊んだり品物をさわったりしないようにしましょう。

☆人通りの少ない、見通しの悪い所での一人遊びは厳禁です。見知らぬ人に対する注意など、子どもによく話して事故防止を。

幼稚園へお知らせ下さい

退園や万一事故など変わったことがあった場合は、幼稚園へお知らせ下さい。夏休み中の連絡は 71-6895 和光幼稚園まで

お 知 ら せ

- ・ 二学期始業式 9月3日(金) 9時～10時30分
上靴の大きさを確かめて持って来て下さい。

9月の予定	8日(水)	8月	誕生会
	22日(水)	9月	誕生会

※出席ノートは夏休み中、幼稚園でお預かり致します。

