



すみっぐうだより 5月

進級・入園から、もうすぐ2カ月が経とうとしています。

お部屋や園庭・屋上等で楽しそうに遊ぶ姿が増え、涙の時間が減ってきています。

子どもと一緒に遊ぶ中で、子どもたちの好きな遊びを探索中です。おうちでの好きな遊びなどをルクミーで教えてもらえると嬉しいです。写真付きだとわかりやすいです。

子どもたちの大好きな屋上遊びをご紹介します



滑り台やアスレチックが楽しめる大型遊具♪



アンパンマン号の滑り台♪

子ども達の大好きな
アンパンマン号！！
滑り台を滑って元気
いっぱい遊んでいます
(*^_^*)



アスレチックに挑戦して
いるお友達もいます！
少しずつ登れるよう
になってきたよ♪



生活リズムを整えよう！

入眠時間を整えましょう。

寝る時間を一定にし、21 時頃には寝るように心がけてみましょう！寝る前に、絵本を読んだり、電気を消すなど寝る雰囲気作りやルーティン作りも大切です。

起床時間を決めましょう。

自然に起きてくるまで待つのではなく、朝の支度や朝ごはんの時間がしっかりとれるようにしましょう！！

朝ごはんを

しっかり食べましょう。

1 日元気に過ごすための栄養とエネルギーをしっかり吸収する事で朝の機嫌が変わります。

なんで不機嫌なの？



朝の支度ってたいへんですね！！

子どもたちがグズグズ不機嫌だと、より大変！！

登園時に泣いていると心配！！

なんで子どもたちが不機嫌なのか？

その原因の一つに生活リズムの乱れがあります。

子どもたちが機嫌よく元気に過ごせるように、また朝の支度を減らすためにも、入眠時間を見直したり、朝の支度や朝ごはんにかかる時間を逆算して起こしてみましょう！！

一度家族で子どもたちの生活リズムについて話し合い、見直してみてください。