



令和7年3月29日

園 だ よ り

たかがみねこども園

ご入園・ご進級おめでとうございます

やわらかな日差しが子どもたちを優しく包んでいます。新年度が始まり、初めての環境に不安や期待など様々な気持ちで胸を膨らませている子どもたち。新しいクラスが居心地いい場所となり、安心して過ごせるよう職員一同努力してまいります。また、子どもたちと一緒に楽しい思い出をたくさん作っていきたいと思います。

一年間、どうぞよろしくお願いいたします。



～ 4月の目標 ～

- ・ 基本的生活習慣を身につける。
ご挨拶や身じたくが自ら進んでできるようになる。
- ・ 季節を感じながら、戸外で元気に遊ぶ。
先生やお友だちと信頼関係を築き、楽しく遊ぶ。



20人の新しいお友だちが入園しました★

* たんぽぽ 1 組 (0 歳 児)	3 名
* たんぽぽ 2 組 (1 歳 児)	11 名
* ちゅうりっぷ組 (2 歳 児)	3 名
* さ く ら 組 (3 歳 児)	3 名

先生やお友だちと楽しく遊ぼうね！



「早寝・早起き・朝ごはん」は元気に過ごすための基本！

新しい環境の中、朝の忙しさに追われることもあるかと思います。お子さまが元気に登園できるように、生活リズムを整えることがとても大切です。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、一日元気に過ごすための基本！

園では、午前中に活動をするので、しっかりとした朝のルーティンが、その日の活動の質を左右します。

●早寝

・夜更かしは子どもたちの睡眠不足を引き起こし、翌日の活動に影響を与えかねません。

1. 定時にベッドやお布団に入るようにする

毎晩同じ時間にベッドに入る習慣をつけることで、体内時計がリセットされ、自然と睡眠の質が向上します。

2. 寝る前のリラックスタイムを作る

寝る前の30分は、静かに絵本を見たりやリラックスできる音楽を聴くなどして、心と体を落ち着かせましょう。

3. スクリーンタイムを減らす

睡眠を妨げるブルーライトの影響を避けるため、就寝前のスマートフォンやテレビの使用は控えましょう。

●早起き・朝ごはん

・毎日同じ時間に起きることで、体がリズムを覚え、起床が楽になります。また、早起きすることで朝ごはんをしっかりと食べることができます。朝ごはんはただの食事ではなく、一日の活動を支える大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べないと、集中力が途切れてケガをしたり、倒れたりすることにも繋がります。子どもたちが好きな食べ物を取り入れ、朝食の時間を楽しいものにしましょう。

・子どもの年齢に応じて必要な睡眠時間は異なります。園でのお昼寝も含めて考えてみましょう。

年齢によって違いますが、1時間30分～2時間程度お昼寝をしています。

例：3歳の子どもの場合…

園で2時間昼寝をしていると仮定し、おうちでは夜9時～朝7時（10時間）
寝るとしたら、合計12時間の睡眠を確保できているので、毎日元気に過ごすことができますね！

☆年齢別：必要睡眠時間一覧

乳児（4-11ヶ月）：12～15時間（昼寝を含む）

幼児（1-2歳）：11～14時間（昼寝を含む）

就学前の子供（3-5歳）：10～13時間
（昼寝を含むことがある）

学童期の子供（6-13歳）：9～11時間

