

1月号 り と せ だより



★令和4年1月★りとせ相模大野こども園★

2022年、新しい年が始まりました。お休みが明けて、園にはまた元気な子どもたちの声が戻ってきました。お休み中は、お出かけレジャー、おいしいもの食べたり、初めての経験、体験をしたり、のんびり過ごしたり、楽しく過ごされたことと思います。

今年も、園生活がより楽しく充実した毎日になるよう、職員一同、心をこめて元気に過ごしていきたいと思っております。引き続き、どうぞよろしくお願ひいたします。

行事予定



◎ 6日(木) 新年お楽しみ会
(かるたあそびや絵あわせを楽します)

◎ 12日(水) 避難訓練 (地震→火災)

◎ 18日(火) ぶどう大野南保育園交流会 (つきぐみ)

◎ 27日(木) りとせハッピーデー (誕生会)

◎ 英語教室... 14日, 21日, 28日(金)
つき, ほし, にじ, たいようぐみ

◎ 体操教室... 17日, 24日, 31日(月)
ほし, にじ, たいようぐみ

◎ 20日(木)... 卒園・進級記念写真撮影
(つきぐみ以上は園帽, 園服着用です)

◎ ほしぐみミニ遠足, にじぐみパンダクッキング"予定"です。
(詳細は、後日、おしらせいたします)



今月のうた

たきび
豆まき

♪ お家でも一箱にうたってみてくださーい ♪



そらぐみ

17日. まなとさん
22日. かずやさん
2さいになりました♪

★ ほしぐみ ★
19日. かれんさん
22日. しょうたさん
24日. こうきさん
4さいになりました♪



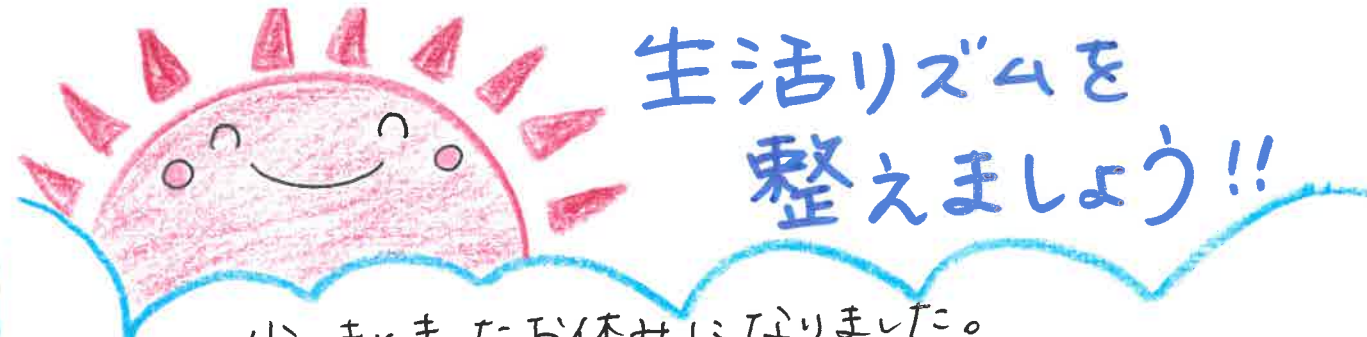
にじぐみ

5日. たなみさん
17日. りくとさん
16日. あきとさん
26日. ④ そうすけさん
5さいになりました♪



たいようぐみ

14日. まりかさん
18日. あらたさん
6さいになりました♪



生活リズムを整えましょう!!

少しまとまったお休みになりました。お休み中の生活から、園の生活リズムに少しずつ整えて健康なからだづくりを心がけましょう。

① 早寝早起きをしましょう。

睡眠は、脳や体の発育を促す大切な時間です。夜は、9時頃までに眠り、朝は、7時頃までに起きられるよう習慣づけていきましょう。

② 朝ごはんをしっかりと食べましょう。

朝ごはんを食べると体温が上がり、体が目覚め、体に活動スイッチが入ります。スイッチが入ることにより、その日1日を元気に過ごせます。朝ごはんはよく噛んで、しっかり食べてから登園しましょう。また、朝は、忙しい時間ではありますが、孤食(個食)ではなく、家族の方と一緒に食べると笑顔になり、心も満たされ、元気になります。

③ うんちは、出たかな???

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、排便がしやすくなります。朝ごはんの後は、トイレに座る習慣をつけましょう。うんちが出ても出なくても習慣づけが大切になります。

