



3年ぶりに「親子遠足」を行うことができました。30度を超える猛暑の中で、クラス毎の懇談の場所も日陰のある場所をご用意することができませんでした。保護者のみなさんにはちょっぴり辛い時間になってしまいましたが、翌日登園してきた子供達は、口々に「楽しかったあ〜!」と声を弾ませておりました(笑) ご協力をありがとうございました。

白ゆり幼稚園が「お豆腐屋さん」に大変身!!

白ゆり幼稚園、夏の恒例行事「ちびっ子祭り」も3年ぶりに復活です。今年は「白ゆりマルシェ」と形を変えて開催致しますが、たくさんのお店に出店して頂けることになりました(笑)

詳しくは「げんきだより号外」をご覧ください。



🍡 さくらんぼ狩り 🍡

つぼみぐみ・年中・年長児が南区藤舞にある果樹園「アルシエフェルム」にて「さくらんぼ狩り」を体験します。7月中に体験しますが、日にちについては、後日、CODOMONにてお知らせします。それに伴い、体験料として一人300円を徴収致します。諸費納入袋に「さくらんぼ狩り代」と明記して7月7日(金)までに納めて下さい。*年少児は第2学期8月中に「ブルーベリー狩り」の体験を予定しています。日程・体験料については後日お知らせ致します。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 水遊び 預かり保育○	4 水遊び 預かり保育○	5 水遊び カンガルー英語(長) 預かり保育○	6 水遊び お泊り会説明会(長) 預かり保育○	7 水遊び コスモクラブ(少) 預かり保育○	8
9	10 水遊び 預かり保育○	11 水遊び 預かり保育○	12 水遊び カンガルー英語(中) 預かり保育○	13 水遊び 預かり保育○	14 水遊び コスモクラブ(長) 預かり保育○	15 ひよこくらぶ
16	17 海の日 預かり保育○	18 預かり保育○	19 カンガルー英語(少) 預かり保育○	20 お誕生会 預かり保育○	21 第1学期終業式 コスモクラブ(中) 預かり保育○	22
23	24 石狩浜(長) 預かり保育○	25 お泊り会(長) 預かり保育○	26 お泊り会(長) 預かり保育○	27 預かり保育○	28 預かり保育○	29 ちびっ子祭り
30	31 預かり保育○	*水遊びの用意を毎日持たせて下さい。 *お誕生会に参加できる保護者の方は、誕生月のお子さんのみです。(各家庭2名まで) *都合により変更場合があります。「げんきだより」で確認して下さい。				



子供の健やかな成長は生活リズムから…!!

生活のリズムが定着すると、子供は健康で健やかな日々を送ることができます。人間はもちろん、全ての生き物がそれぞれの生活リズムの中で生きています。

健康な人は、日々の生活を過ごしやすくする習慣やリズムを持っています。生活リズムの「三要素」は「食事・睡眠・日中の活動」と言われますが、子育てにおいても、この「三要素」によってリズムを作ることが大事です。

= 食べることに喜びを! =

人間にとつての喜びの一つに「美味しい物を食べる!」、ということがありますね。大きな仕事をやり遂げた時、目標を達成した時、お誕生日やクリスマス、ストレス発散、リフレッシュ、等々… 食事は、単に栄養をとるためだけでなく、一緒に食べる人との心の繋がりを豊かにするなどの大きな意味も持っています。決して「贅沢な食事を…」ということではありません。一緒に食卓を囲み、会話を楽しみ、心の繋がりを豊かにすることを意識することが大切です。家族と一緒に食事をする生活リズムがあると、それだけでお子さんの心は満たされるのです。

= 早寝! 早起き! =

睡眠は、人間の活動の原動力です。特に幼児期の子供の脳や身体は、リズムを持って活動して、成長します。幼児は1日10時間から12時間の睡眠が必要です。良い睡眠のリズムは、その日の生活活動の大きな力となります。眠りにつく時間が早ければ、もちろんより良い目覚めに繋がり、幼児にとつてのゴールデンタイムである午前中が活き活きとしたものになりますね(笑)「寝る子は育つ!」という格言は、どの時代にも当てはまる「子育ての基本」ですよ!!

= 遊びは生活の一部 =

「三要素」の一つに「日中の活動」がありますが、子供にとって食事と睡眠以外の規則正しい活動といえば「遊び」が不可欠な要素になります。子供は、一日のうちで遊びに占める時間が圧倒的に多いですね(笑)子供は、年齢に応じて静的な遊びから動的な遊びへと遊び方も変わります。目を輝かせて夢中になれる遊びは、子供の心と身体を健全に育んでくれます。想像力や発想力は、年齢にふさわしい「遊び」によって育つのです。

お子さんが、日々、健全な生活を送るために、ご家庭では出来る限り、一日の自然な生活リズムを作ってあげることが大事です。「食事・睡眠・遊び」の「三要素」が、日々の生活の中で、リズムとして定着すれば、お子さんは健康で幸せな毎日を送ることができますね(笑)

食事と睡眠と遊びの3つを組み合わせて、一日を「リズムカル」になることが子供にとって理想的な生活といえます。日々の子育てにぜひ取り入れて下さい。

