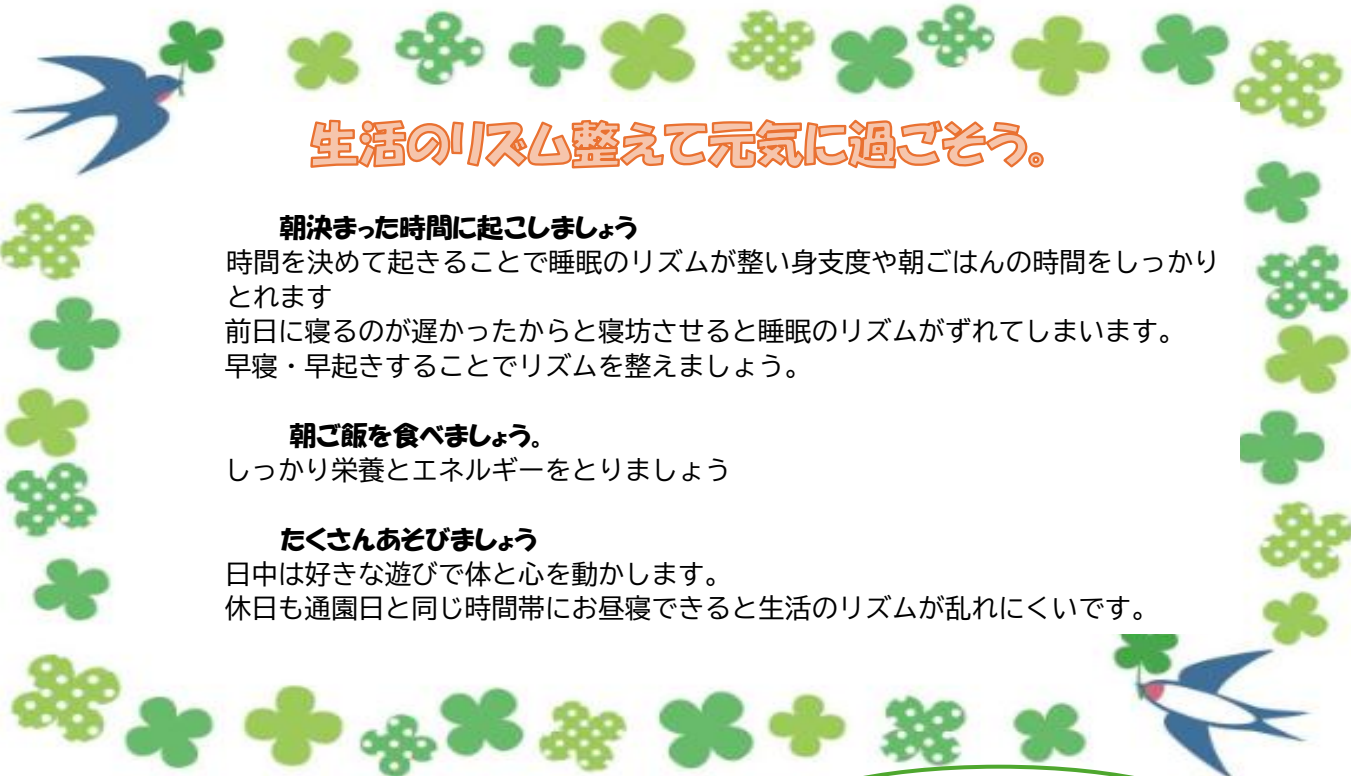


令和8年4月30日
梶山女学園大学附属
梶山こども園

新年度がスタートして、あっという間に1カ月たちました。子どもたちは新しい環境にもだいが慣れてきましたが、少し疲れがでてくる頃かもしれません。規則正しい生活をして元気いっぱい過ごせるようにしましょう。



生活のリズムを整えて元気に過ごそう。

朝決まった時間に起こしましょう

時間を決めて起きることで睡眠のリズムが整い身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます

前日に寝るのが遅かったからと寝坊させると睡眠のリズムがずれてしまいます。早寝・早起きすることでリズムを整えましょう。

朝ご飯を食べましょう。

しっかり栄養とエネルギーをとりましょう

たくさんあそびましょう

日中は好きな遊びで体と心を動かします。

休日も通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活のリズムが乱れにくいです。

園生活での 体調管理について

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいために、風邪を引いてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれません。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

かぜかな?と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

朝ごはんの大切さ

エネルギー補給と
体の目覚め

体温上昇



体内リズムを整え
生活リズムの安定



脳への栄養供給と
集中力向上



免疫力や便通のサポ
ート

