



# シャロームだより



4月からの新生活も落ち着き、そろそろ生活リズムも整ってきた頃でしょうか？暖かくなり、お出掛けも気持ちの良い季節になりましたね。外に出ると、お花や虫などのたくさんの出会いがあります。初めての出会いになる子もいると思います。ジーンと見る子・触ってみようと手が伸びる子・びっくりして泣いてしまう子…一人ひとりの反応が違うのもまたかわいい姿ですね。安心できる言葉を掛け、いろんな出会いを楽しんでみてください。

## 保育園の一日って どんな生活??



朝は、健康状態を確認します。元気はあるかな？食欲はどうか？  
最初は慣れない園生活で、体調を崩しやすいです。“いつもの姿”と、ちょっとちがうな…そんな勘が大事です！



保育園の給食室で作った栄養満点のお昼ごはん！  
乳児さんは、11:15頃、幼児さんは11:30頃に食べています。

お迎えが来るまで、自由あそびをして過ごします。  
今日もいっぱい遊んだな♪  
お迎え待ってるよ(^-^)



保育園の様子を知りたいなあ、入園するのにどこが良いのか悩んでいる…  
そんな方は保育園の見学をおすすめします！5月頃～各園に電話連絡してみてくださいね(^-^♪

7:00～  
登園

9:00  
午前の活動

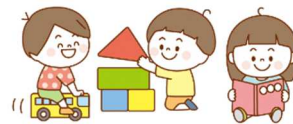
11:15  
昼食

12:30  
お昼寝

15:00  
午後の活動

19:00  
閉園

朝の延長保育は、園により違います。お仕事に出掛ける時間は何時かな？そのためにも、何時に家を出るのかな？



### 午前の活動

保育園によって、様々な活動を行っています。  
聖母保育園では、お祈り・おやつ・お仕事（モンテッソーリ）・リズム運動・散歩・絵画等々・・・

午前中、体をいっぱい使って遊んだり、お友達との関りも刺激的！  
午後は、体をゆっくり休めます。



乳幼児は、4～5ヶ月になると、体に備わっている体内時計がだんだん整ってきます。昼と夜の区別がつくようになるので、この時期に正しい生活リズムをつくるのが重要です。3才くらいまでに整うと、あとはずっとこれが身についていくので、0・1・2才児のうちに整えることが大切なのです。  
参考文献：「生体リズムと生活リズムをバランスよく整える」今井 和子氏