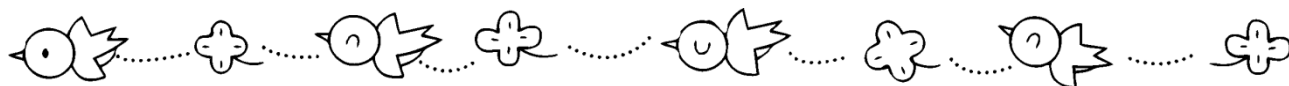




園庭開放だより

令和2年5月 川辺町第2こども園

晴れ渡った空に、新緑の青葉。すがすがしさをを感じる季節になりました。気持ちの良い空の下で、元気いっぱい遊びたいですね。お友達を誘って遊びに来てください！



5月の予定

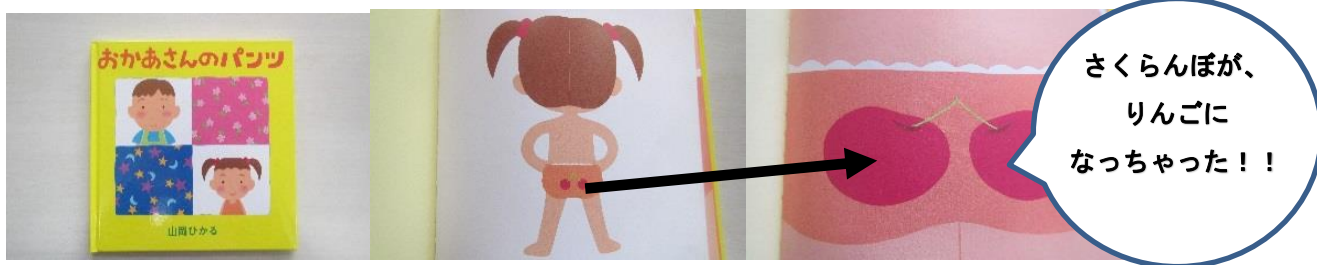
13日（水） 中止になる場合もあります。

<時間> 10:00～11:00

- ◆ 園庭開放の時間は、園庭の遊具や玩具を使って自由に遊んで下さい。
- ◆ 水分補給できるように水筒を用意したり、帽子をかぶったりして下さい。
- ◆ 絵本の読み聞かせも行います。

<絵本紹介> 「おかあさんのパンツ」作 山岡 ひかる

大人も楽しめる絵本！今回紹介するのは、「おかあさんのパンツ」です。お母さんがはいたら???



早寝・早起き

一日元気に過ごすためには、朝は7時に起き、夜は9時に寝るようがんばりましょう（0、1歳は十分な睡眠が必要です。できれば8時ごろから寝る用意をしましょう）。寝ている間に成長ホルモンなどの分泌が多くなり、日中の体の疲労を回復してくれます。

朝ご飯を食べる

一日の元気の源は朝食からです。よくかんでしっかり食べましょう。

朝ご飯の後排便をする

朝ご飯をしっかり食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝は余裕なくバタバタしがちです。子どもの生活リズムを身につけるためにも、家族みんなでゆとりのある時間を過ごせるよう心がけましょう。

