



おひさま

子育てひろば通信



令和7年4月発行
西葛西おひさま保育園

本日は、おひさま子育てひろばにご参加いただき、ありがとうございました。
今年度も保育園を抜け出し公園で開催する『出張☆おひさま子育てひろば』の計画を立てています。特に予約の必要はありませんので、お友達を誘って気軽に遊びにいらして下さい。ぜひご参加お待ちしております。保育園のお友達とたくさん遊びましょう！

☆良い生活リズムのリサイクル☆

良い生活リズムと言えば、「早寝」「早起き」「朝ごはん」「運動（遊び）」ですが、この4つはお互いに影響して生活リズムのサイクルを作っています。それぞれの役割を知って、良い生活リズムのサイクルをまわし、健康な生活を送りたい！

○早寝…眠っている間に、身体が成長したり脳が記憶を整理したりします。
睡眠は身体にも脳にも大切です。



○早起き…早起きすると、1日の生活リズムが整いやすくなります。
まずは早起きの習慣をつけましょう。

○朝ごはん…朝ごはんを食べることで、身体が目覚めます。
また、朝は身体も脳もエネルギー不足です。
朝ごはんをエネルギーをチャージしましょう。



○運動…よく身体を動かすとお腹が空くのでご飯を美味しく食べられます。
寝付きも良くなり、生活リズムが整いやすくなります。

☆ちなみに、脳と身体のために必要な睡眠時間は…

1～2歳⇒11～14時間 3～5歳⇒10～13時間 6～13歳⇒9～11時間
とされています！



ご連絡お待ちしております

〒134-0088

東京都江戸川区西葛西

5丁目 10-12

☎03-3688-9892

5月13日（火）

『出張☆おひさま子育てひろば in 長嶋西児童遊園』
みんなで元気に体を動かしましょう！
体操や読み聞かせもあります！お楽しみに～
※雨天の際は、保育園で製作をします。
その際は、ホームページでお知らせします。

5月27日（火）

『園庭あそび』
保育園のお友達と遊具を使って遊びましょう。

ホームページ URL



<http://edogawa-ohisama.or.jp/nishikasai-ohisama/>

