



おひさま 子育てひろば通信



令和8年4月発行

西葛西おひさま保育園



暖かな春の陽気と共に、新年度がスタートしました。当園では地域のお子様との交流の場として、園内や地域の公園で子育てひろばを計画しています。今年も「出張☆おひさま子育てひろば」を開催します。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ね。ぜひご参加お待ちしております！！

生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。**早寝早起きを心がけましょう**

夜は9時頃までには寝るようにし、朝は7時頃には起きるようがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れを取る」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



朝ごはんをきちんと食べましょう



朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしても慌ただしくなりがちですが、十分なトイレタイムを取れるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



早寝・早起き・朝ごはん

早寝・早起きのコツ

- **まずは早起きから**
遅く寝てしまった日も翌日は早起きをしましょう。夜も早く眠くなるので睡眠のリズムが整います。
- **日中にしっかり遊ぶ**
体を動かして遊ぶ事は心地よい疲れをもたらし夜も眠りやすくなります。
- **寝る前の習慣づけを**
「おやすみの習慣」をつけましょう。布団に入って絵本を読む、またギューと抱きしめる等する事で安心して眠りやすくなります。

朝ごはんの効果

- 体にエネルギーと栄養を与え、一日を元気に過ごしやすくなります。
- 脳にも栄養が行き、情緒の安定、集中力を高めます。
- 朝食を食べると胃腸が動き始め、便秘の予防、解消につながります。
- 体温を上げて目覚めが良くなります。
- 朝食を食べる事が習慣になると生活リズムが規則正しくなる等の効果があります。大人も忙しい朝ではありますが、子供と一緒に朝ごはんを食べる事で規則正しい生活習慣が身に付きます。朝食をしっかり食べて一日を元気に過ごしましょう。



5月12日(火)

『出張☆おひさま子育てひろば in 長嶋西児童遊園』

10:15~10:45 **予約は不要です。**

※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28日(木)

『園庭遊び』10:00~11:00

保育園のお友達と砂場や遊具で遊ぼう



〒134-0088

東京都江戸川区西葛西

5丁目10-12

☎03-3688-9892



ホームページ URL <http://edogawa-ohisama.or.jp/nishikasai-ohisama/>