



にこにこ通信



令和4年4月発行
西葛西おひさま保育園

本日は、にこにこくらぶにご参加頂き、ありがとうございました。今後も感染症対策に気を付けながら開催を行っていきたいと思いますので是非、遊びにいらして下さい。お待ちしております。

☆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、健康な生活を送りましょう！

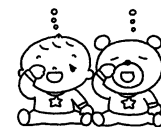
○早寝…眠っている間に、身体が成長したり脳が記憶を整理したりします。
睡眠は身体にも脳にも大切です。



○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！

5月の にこにこくらぶ

5月9日（月）

『園庭遊び』身体を思いっきり動かそう！

5月26日（木）

『カワイイてんとう虫・いも虫を作ろう♪』
のり、シールで製作

