



えんだより

令和4年6月



あっという間に春が過ぎ、『梅雨』の季節となりました。色とりどりのあじさいが咲き誇っています。子どもたちの笑顔も負けずに咲いていますよ。父の日には子供たちが大好きなお父さんにいっぱい感謝が伝わるように製作も張り切っていきたいと思います。雨の日が増えますが、園内で楽しく過ごせるよう関わって行きます。



適切な睡眠時間で十分な休息を取りましょう

5月に実施された引き渡し訓練の様子です。

年齢によって成長に必要な睡眠時間は変わりますが、日本小児保健協会では、0歳児で14～15時間、1歳児で14時間、3歳児で12時間が理想といわれています。しかし、日本全国の子供の平日の平均睡眠時間は8時間15分なので、理想より2時間近くも短いのです。

無事終了いたしました。

お子さんは毎日何時頃に寝て、何時頃に起きていますか？ 平均の睡眠時間は何時間くらいでしょうか？

ご協力ありがとうございました。

大人でも睡眠不足は不調の原因になりますが、子どもの睡眠時間が短いことは、私たちが思う以上にさまざまなことに影響を及ぼします。



歯磨き上手に出来るかな!?

6月の歌 かたつむり とけいのうた

1

先を歯の面にまっすぐあてる

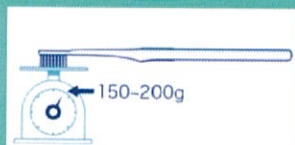
ハブラシの毛先を歯と歯ぐき(歯肉)の境目、歯と歯の間に、きちんとあてる



2

軽い力で動かす

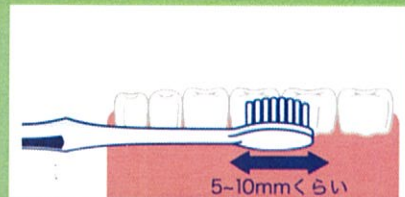
ハブラシの毛先が広がら程度です



3

小刻みに動かす

5～10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1～2本ずつ磨く



1か所につき20回以上を目標。ブラッシングの時間は3分以上が目安です。

6月の行事

1日(水) 身体測定

10日(金) 防犯訓練

17日(金) 避難訓練