



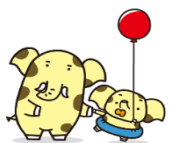
なかよしひろば

2025年 生活編

こんにちは。公立保育園です。

「子育て」を少しでも、応援できればという思いで保育園のことを発信していきます。

参考にしていただけると嬉しいです。



あそぼうかいの予定



- ・第一保育園 5/21(水)園庭遊び 7/4(金)七夕
11/5(水)ごっこ遊び 2/3(火)節分
- ・第二保育園 7/3(木)七夕 2/3(火)節分
- ・栄保育園 6/11(水)感触あそび 2/3(火)節分
- ・西堀保育園 7/2(水)七夕 9/24(水)水あそび 2/3(火)節分
- ・北野保育園 11/5(水)コーナーあそび 2/3(火)節分
- ・新座保育園 5/28(水)園庭あそび 2/3(火)節分

春は新しい生活の始まりです

毎日、元気に保育園で過ごすために規則正しい生活を送りましょう！

まずは睡眠★

眠ることで脳や体を休ませて疲労を回復させます。
早起き早寝がポイント！



起きて朝ごはん★

脳や体にエネルギーが補給されます。
一日をスタートするために欠かせません。

(水)

そして朝うんち★

生きていく上で基本的な寝て、食べて、出す(排便する)ことを習慣にしましょう。



☆ ☆ --- --- ○ ○ + --- --- ---

人の生体リズムは約25時間

地球の24時間周期と約1時間のずれがあります。このずれをリセットするには、朝の光を浴びることです。

しっかり太陽を浴びて、日中は思いっきり遊び、
しっかりごはんを食べて生活リズムを身につけ
ましょう☆



--- ☆ + + --- --- --- ---

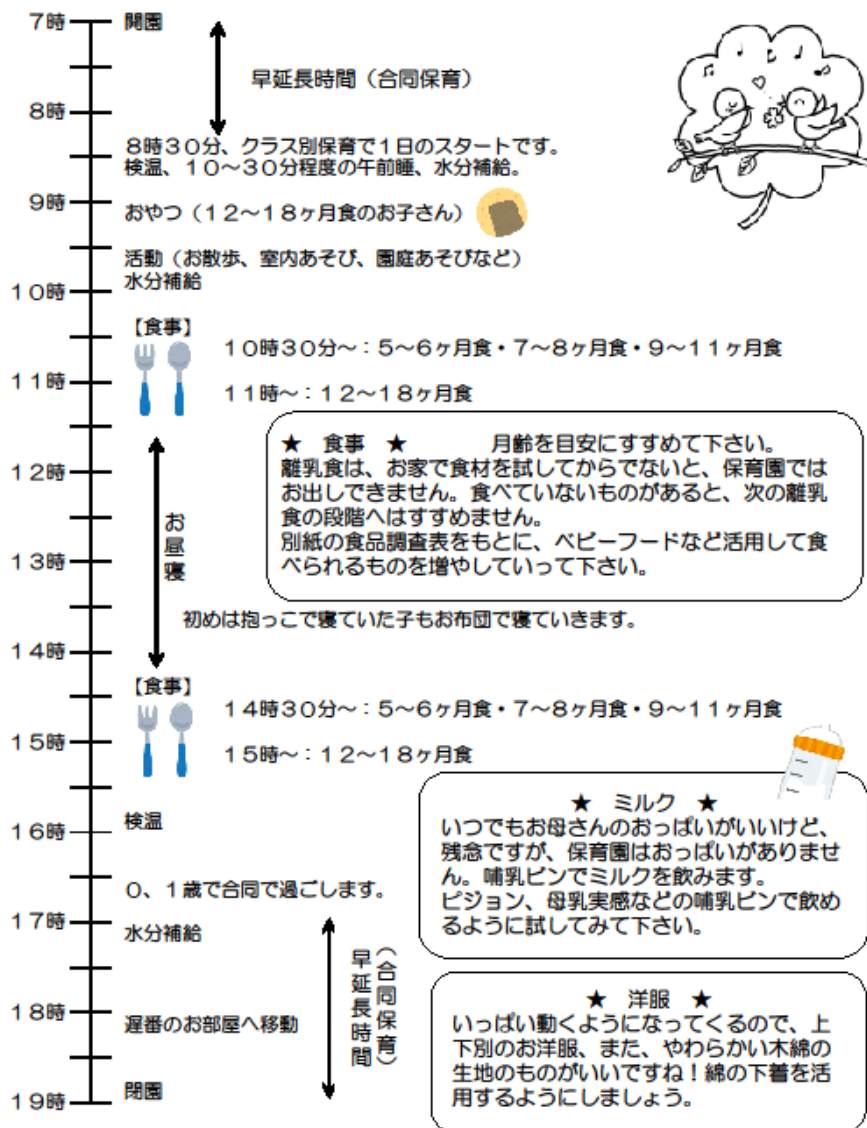
こんなふうに過ごしています



保育園の1日(0歳児)



お友達がたくさんいる保育園。ゆったりと過ごせるご家庭とは違い、色々なお友達との集団生活になります。保育園生活に向けて、生活リズムや食事など整えていきましょう。



保育園の1日(1～5歳児)



お友達がたくさんいる保育園。ゆったりと過ごせるご家庭とは違い、色々なお友達との集団生活になります。保育園生活に向けて、生活リズムや食事など整えていきましょう。

