



わくわく広場だより

2025年5月号 多伎こども園

春の風が心地よく、あちらこちらでこいのぼりが元気に泳いでいるのを見かけるようになりました。5月も春の風を感じながら園周辺の散歩に出かけたり、サロン室でゆったりと好きなおもちゃで遊んだり保護者同士で話をしたりして楽しみましょう。ぜひ、お待ちしております！

生活リズムを身につけよう*

生活リズムを整えるために大切な柱となるのは、『睡眠』『食事』『遊び』の3つです。早寝早起きをして、たくさん外で遊び、栄養バランスのとれたご飯を食べましょう。朝早く起きて心ゆくまで遊び、しっかりとご飯を食べることで、夜もぐっすりと眠ることができます。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本です。少しずつできることから始めていきましょう！



生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。

② 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③ うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



毎朝うんちでおなかすっきり！

「おなかが痛い」と訴えてくる子のほとんどが、朝、排便を済ませていないようです。朝食をとると腸が動き出し、うんちが出やすくなります。毎朝の排便を習慣づけましょう。

朝ごはんを
きちんと食べる

トイレに行く
時間をもつ



うんちは健康のバロメーター。
うんちでその日の健康をチェック！

わくわく広場の様子



木のおもちゃや手づくりバス、カラートネルやソフト積み木など、様々な年齢に合わせたあそびを用意しています♪

バスの運転手さんになって「いってきまーす！」



ママから少し離れて木のおもちゃで遊んでいるよ♪





5月のわくわく広場の予定

日	曜日	活動名	内容	場所	持ち物
2	金	散歩に行こう ☂️好きな遊びを楽しもう	小田駅まで散歩に出かけ、電車やバスを見ましょう。	こども園 〈子育てサロン室〉	帽子、お茶 (各自必要なもの)
8	木	すくすくハッピー 広場 	身体測定と5月生まれのお友達の誕生会をします。	こども園 〈子育てサロン室〉	母子手帳・タオル (測定に使います) お茶 (各自必要なもの)
13	火	ふれあい遊びを 楽しもう	音楽に合わせて体を動かしたり、親子で触れ合ったりして遊びましょう。	こども園 〈子育てサロン室〉	お茶 (各自必要なもの)
15	木	散歩に行こう ☂️好きな遊びを楽しもう	みんなでシーサイド公園まで散歩に出かけましょう。	こども園 〈子育てサロン室〉	帽子、お茶 (各自必要なもの)
20	火	手形・足形アートを 楽しもう 	手形・足形を使ってお花や動物を作って遊びましょう。	こども園 〈子育てサロン室〉	お茶 (各自必要なもの) *汚れてもよい服装で
23	金	にこにこ あかちゃん相談 	赤ちゃん(1歳未満)の身体測定を行います。保健師や保育教諭に、育児などの相談もできます。	こども園 〈子育てサロン室〉	母子手帳・タオル (測定に使います) お茶 (各自必要なもの)
27	火	体を動かして 遊ぼう	マットの山やトンネルなどで体を動かして遊びましょう。	こども園 〈子育てサロン室〉	お茶 (各自必要なもの) *運動しやすい服装で
30	金	ボールプールで 遊ぼう	カラーボールや風船の入ったボールプールで遊びましょう。	こども園 〈子育てサロン室〉	お茶 (各自必要なもの)

☆天候や園の活動の状況で、日によって園庭で砂遊びを実施する日もあります。わくわく広場に参加される際には、動きやすく、汚れてもよい服装で来られることをおすすめします。

子育て支援センターわくわく広場は、毎週火曜日、金曜日に園舎内「子育てサロン室」で行います。(園の活動により、曜日が前後することがありますので、ご了承下さい。)

西側の玄関より、お越しください。

***時間9:30~11:30**

9:30~好きな遊び

10:00~活動

11:00~お茶タイム

***問い合わせ**

☎86-2711

(多伎こども園 加藤まで)

