



# すくすくだより

3月号



## 1年間ありがとうございました！！

3月に入り暖かい日が続いており、春の陽気が感じられるようになってきました。1年間、中新田幼稚園・なかよしこども園のすくすくクラブにお友達が遊びにきてくれ、職員一同とても楽しかったです。4月から入園するお友だちは今回ですくすくクラブは修了です。来年度もすくすくクラブであそぶお友達は、新しいお友達も来るので、またみんなで仲良くあそびましょう♪

また会えることを楽しみにしています。1年間本当にありがとうございました♪



### ☆R6年度 4月の予定☆

4月13日(土)です♪

開園式です☆

たくさんのお友達に会えることを楽しみにしています(^\_^)♪

### 大きくなったかな？

子どもの成長は本当に早いですね。赤ちゃん時代のぽっちゃりした体型は、3歳を過ぎる頃からしまってきて、徐々に幼児体型になってきます。母子手帳の中にある「発育の目安(身体発育曲線)」や「肥満とやせの目安(身長体重曲線)」の表に印をつけて成長を確認しましょう。



## ♪すくすくトーク♪

### ～賢い元気な子どもを育てる「早寝・早起き・朝ごはん」～

朝気持ちよく目覚め、ご飯を食べ、昼間元気よく遊び、夜はぐっすり眠るという繰り返しが習慣となって、心と身体の健康につながります。生活のリズムは、自然には身につけません。小さい頃からの習慣が大切です。特に4月から入園するお子さんは、新しい生活をスタートする前に生活リズムを整えて、元気になかよしこども園で遊べるようにしていきましょう！！

### \*生活リズムの整え方\*

- ① 朝6時には起こしましょう
- ② 毎日朝ごはんを食べさせましょう
- ③ 昼間、体を動かして遊びましょう
- ④ 昼寝は午後3時までには済ませましょう
- ⑤ 夜9時までには寝かせましょう

\*お子さんのために、今すぐ始めましょう！！

