

令和4年5月1日
長寿院保育園



新緑が鮮やかで、とても心地よい季節になりました。
子どもたちは入園・進級してから一か月が過ぎ、園の生活にも慣れてきたようです。



・5月の行事予定

5月25日(水) ミニ運動会(園児のみ)

・6月の行事予定

七夕アワー(天文科学館見学) 5歳児のみ(未定)

※月1回 避難訓練



・暑くなってきましたので、衣服の調節をお願いします。

・必ず園指定の服を着用して下さい。

・靴は、足のサイズに合ったものを履いて下さい。

・カラー帽子は毎日着用しますので、必ず持ってきて下さい。

・ハンカチ・ティッシュもご持参下さい。

朝食について

朝食は毎日元気に過ごすためにとても重要なものです。
より元気に、健康的に過ごすためにも、朝食の習慣を身につけ、
ベストな状態で園生活が送れるようにしましょう。

朝食が重要な5つの理由

1. 体内に不足しているエネルギー補給のため
2. 体内時計のリズムを整えるため
3. 朝食をかんで食べることでセロトニンの分泌が促されるため
4. 体温を上昇させ、身体や脳を活動的にさせるため
5. 排便のリズムがつくため

※セロトニン

日光を浴びると分泌される神経伝達物質。
精神の安定や安心感や平常心、頭の回転をよくするなど
脳を活発に働かせる鍵となる脳内物質。
「抱きしめる」ときにも分泌される。



朝食習慣を身につけるためにできることは
朝日を浴びて身体を動かす、早寝早起きを心がける、
夕飯の時間や就寝時間を時間を見直す、甘い物を控えるなどです。
生活リズムや食事のリズムをしっかり作り、健康な身体に育てましょう。

服装について

