



早寝・早起き・朝ごはん、冬を元気に！

園長 多比良由恵

こどもの森の玄関には新年の松飾りが、また園舎内にはお正月の飾りがにぎやかです。今年度の冬季休業は13日と例年よりも長めでしたが、各ご家庭ではどのように過ごされたでしょうか。

2学期の園内研究会で塩野谷祐子先生よりご指導いただいた内容に、【「生活習慣の大切さ」および「運動遊びの工夫」】のお話がありました。

『朝起きたら、まずはカーテンを開けて日の光を浴びる、と…』

→体内時計の調節ができる、セロトニンの分泌につながる…

→セロトニンには、イライラを無くして、心のバランスをとる効果。脳と体を覚醒。

→セロトニンを増やすには… 昼間よく体を動かす、食事をよく噛む、

人とコミュニケーションをとる、太陽の光を浴びる』

子どもにとっても、大人にとっても、改めて、早寝・早起き・朝ごはんが大切です。

こどもの森でも、子どもたちと一緒に、体を動かして遊ぶこと、よく噛んで食べること、友達や先生とたくさん関わって遊んだり話したりすることを、3学期も大切にしていきます。

ご家庭でも、「早寝・早起き・朝ごはん」をぜひお願いします。

3学期も本園の教育活動にご理解とご協力をいただきますよう、どうぞよろしくお願い致します。



〈玄関の松飾り〉



〈たこ、こま、はごいたで
にぎやかに〉



〈「早寝早起き朝ごはん」
全国協議会のポスターより〉