

2 幼稚園生活を楽しく過ごすために

毎日の園生活を楽しく過ごせるように、以下のことについてご協力をお願いいたします。

<自分のことは、自分でしようとする意欲をもたせる>

『身の回りのことを、自分でできるようにしていきましょう。』

※そのためには扱いやすい所持品（洋服や持ち物など）の準備が大切です。

- ・衣服の着脱をする。
- ・排泄（トイレトペーパーを使つての始末）をする。
- ・顔や手を洗う。うがいをする。
- ・鼻をかむ。
- ・遊んだものを片付ける。
- ・困ったことやしてもらいたいことを、言葉で伝える。
- ・自分のものは自分で持つ。



<生活のリズムは、子ども中心に考える>

『早寝・早起き・朝ごはん』を基本に生活リズムを作りましょう。

・早寝、早起き

子どもの睡眠時間は、10～11時間必要です。

遅くとも、20時～21時の間に就寝させ、朝型の生活にしてください。

・食事

朝食は必ずとるようにしてください。

バランスのとれた栄養ある食事を取り、よく噛んで食べる習慣をつけてください。

・排便

便は、健康のバロメーターです。規則正しい生活、バランスのとれた食事、決まった時間にトイレに行く習慣などで、規則正しい排便が促されます。

<あいさつをする気持ちの良さを知らせる>

保護者の方がよいモデルになってください。

「おはようございます」「こんにちは」「さようなら」「いただきます」

「ごちそうさま」「ありがとう」「ごめんなさい」「おやすみなさい」

など、普段使うあいさつを、保護者の方が進んでしてください。

保護者の方同士、お世話になっている地域の方々にも、**親子で気持ちの良いあいさつをするように心がけてください。**