



ふたばっこだより

今月の目標

*家庭や地域で
夏ならではの経験に
チャレンジする

夏号

こどもが
まんが
PROJECT



学校法人明佳学園
双葉ヶ丘幼稚園
令和8年7月16日発行

園長より

“涼しさに ぶらぶら下がる 毛虫かな” ～小林一茶～ 〈Cooling off hanging down a caterpillar〉

蒸し暑い夏の日、少しの風も涼しく感じます。口から出した糸で吊り下がった毛虫でさえそよ風に揺られて涼んでいます。一茶は毛虫さえも、心を持った生き物だとやさしく気をかけています。毛虫は、ぶら下がることで、すぐに地面に落ちて外敵から逃げられ、またすぐに同じ木の葉(食べ物)に戻るのです。

- 英訳一茶100句集より -

梅雨明けと共に蝉が鳴き始め、暑い夏がやってきました。いよいよ夏休みが始まります。夏休みは、ご家族で過ごす時間が増え、普段できない貴重な体験ができる大切な機関です。自然に触れたり、お手伝いをしたり、家族との思い出をたくさん作ったりと、子どもたちにとって美りの多い夏になることを願っています。

一方で、夏休みに入って間もない時期は、生活環境の変化から交通事故や水の事故、熱中症、けがなどが増えやすい時期であります。お出かけの際には交通ルールを守ることや、お子さんから目を離さないこと、水遊びは必ず大人が付き添うことなど、ご家庭で改めて安全についてお子さんとお話してください。

また、十分な睡眠や水分補給を心掛け、規則正しい生活を続けることも健康を守る大切な習慣となります。

小学校や幼稚園で規則正しい生活リズムを習慣化するために「早寝・早起き・朝ごはん」を推奨しています。そして、子どもたちにとってどのくらいの睡眠時間が必要だと思いますか。推奨睡眠時間は、4～11か月 ⇒ 12～15時間、1～2歳 ⇒ 11～14時間、3～5歳 ⇒ 10～13時間、6～13歳 ⇒ 9～11時間、14～17歳 ⇒ 9～11時間、14～17歳 ⇒ 8～10時間です。幼稚園児であれば、10～13時間が必要ですが如何でしょうか。睡眠は、子どもの発達や健康(心と体)に大きくかわってきます。具体的には、生活全体を見直さないと睡眠の確保が難しいのではないのでしょうか。

睡眠不足による子どもの症状は、「朝、学校(幼稚園)に行きたくない」「朝、だるい、疲れる」「朝ご飯を食べれない」「便秘」「集中して勉強(遊びや活動)ができない」「ケガをしやすい」「気分が落ち込む」「気持ちがイライラする」「体温異常」などがあげられるようです。

その次に「食事」「デジタルメディア時間」に注意することが発達や健康に大きく影響をおよぼします。難題ではありますが幼少期に身に付けた能力は生涯の基盤となります。ご家庭で振り返ってみると、よりよい成長が期待できると思います。

“園長 土居 孝信”

夏季保育の予定

8/25 (火) 夏季保育(～31日まで) ※12:30降園

8/31 (月) 8月のお誕生日会 10:00開始

※該当する園児の保護者の方は、保育参観があります。
ぜひご参加ください♪

9/ 1 (火) 2学期 始業式 ※12:00降園

★服装: 半袖遊び着・制服ズボン又はスカート
夏の園帽子・白靴下・名札
(着替え不要)

※上記期間中の詳細は、別紙おたよりで確認してください。

※9/2以降は、体操服・カラー帽で登園し、
半袖遊び着・私服ズボンに着替えて降園します
(詳細は9月のおたよりでお知らせします)



なつやすみのおやそく

1. 【早寝・早起き・朝ごはん】を心がけましょう
2. 歯磨きの習慣をつけましょう
(虫歯のあるお友だちはこの時期に治しましょう)
3. 家庭でもあいさつをしましょう
「おはようございます」「おやすみなさい」
4. 夏ならではの体験や、行事に参加しましょう
(ラジオ体操や盆踊りなど)
5. 冷たいものをとり過ぎないように注意しましょう
6. 一日ひとつ、お手伝いをしてみましょう
7. 夏は体力が落ち気味です。休息をとりながら、体調に充分気をつけましょう
8. 水遊び(プール・川・海)、花火などは、必ず大人の人と一緒にいきましょう
9. 戸外で遊ぶ時には、帽子をかぶりましょう

【幼稚園】26-5855

(8:00～18:00)

