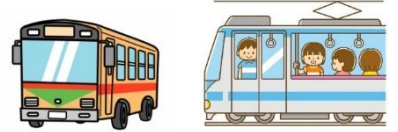


## 3月2日(月) ひなまつり会

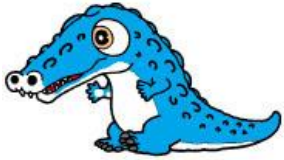
♪「あかりをつけましょ ぼんぼりに～」ひなまつりの歌は小さい子どもでも口ずさみやすい歌のようで、ピアノに合わせて楽しく歌いました。おひなさまが飾られるようになった話を聞いたりクイズを楽しみました。



## 3月10日(火) お別れ遠足

南海バス、南海電鉄を利用して「ビックバン」へゆり、あやめ組が遠足に出かけました。バスや電車は一般の方もおられるのでマナーを守って乗車しました。

ビックバンではワニの大型遊具や、おもちゃのからくりコーナーで遊んだり、昭和の街並みの大ジオラマも楽しみました。お家の方が作ってくれたお弁当も嬉しそうにほおばり、午後からもゆっくり遊ぶことが出来て、大満足でした。朝早くからのお弁当作り、ありがとうございました。



## 3月28日(土) 卒園式

小さかった子ども達が立派に大きくなり、卒園式では自信を持って卒園証書を受け取りました。その顔は小学校への期待でいっぱい顔でした。寂しいと感じるのは保育者だけですが、元気に小学校に通う子ども達をこれからも応援しています。

卒園児以外のクラスの皆様には、当日のお休みにご協力いただきありがとうございました。



### 新しい生活が始まります！

お部屋や担任が変わり少し緊張することもあります。ゆったりとした生活から始め無理なく進めていきたいと考えています。

季節の変わり目もあり、体調を崩しやすい時期ですが規則正しい生活を送り、元気に登園していただきたいと思います。

# 保健だより

新しい環境に慣れるために大切な生活リズム「5つの定点」

朝食の時間 昼食の時間 夕食の時間 寝る時間 起きる時間

5つの定点を急がず、ゆっくり方向づけることが子どもにとっては大切です。不規則になると、体内のリズムが安定せず、朝からぼーっとしたり肥満の傾向が出てきたりします。

夜は早く寝て、睡眠時間をしっかりと取りましょう。そうすれば、自然に早起きできます。3度の食事と1回の午後のおやつが基本です。生活リズムを整えると生体のリズムが整い、毎日元気に活動できます。間食をへらしてゆくこともできます。

