

園長の中野です。

一学期も残りわずかになり、今月の18日に終業式です。

19日は年長児の希望者を対象としたお泊り保育、24日からはサマースクールが始まります。

水の事故や交通事故、怪我に十分気をつけて下さい。

～夏休みに向けて～

長い人生の中で子どもに関われる時間はわずかです。

親子で色々な体験をして楽しみましょう！

- \* 一日一回は、子供をしっかり抱きしめスキンシップ！
- \* 毎夜、寝る前の5分間絵本の読み聞かせを。
- \* 子供の小さな囁きに耳をかきましょう。

### 食

7時までには起きて  
“ごはん・味噌汁・  
納豆”の朝食で頭  
と体を目覚めさせ  
ましょう！

### 遊

公共の施設を利用したり、  
昼ご飯を一緒に作る  
など普段できないことも  
取り入れ、親子で楽しく  
過ごしましょう。

### その他

テーブル拭き、花の水やり、  
新聞を取るなど毎日続けて  
できる手伝いをさせましょう！  
**家族の役に立つと思えること  
が大きな自信となります。**

### 眠

睡眠中に成長ホルモンが  
分泌され、体と脳が成長しま  
す。幼稚園児は、8～9時に  
寝て10～11時間眠ること。  
睡眠には、「静けさ」「安らぎ」  
「暗さ」が必要です。

