

にこにこだより

R5・11月

認定こども園
和光幼稚園

だんだんと朝夕の冷え込みが増し、日が暮れるのも早くなりました。

「秋はどこへ？」と思うほど冬の足音が聞こえてきそうです。

寒い日には体を温める根菜類を食べ、寒さに負けない体を作り、冬を乗り切りましょう。

にこにこランドでは、みんなと一緒に楽しい！と、感じられるように臨機応変にすすめさせてもらっています。

自分の好きなこと・興味あることをみつけて、幼稚園に慣れ、遊びに集中できたらいいなと思っています。

11月の予定

11月 9日 (木)

※10:20～

受付を行なっています。

11月16日 (木)

11月30日 (木)



※今月は、リズムあそびをしたいなど、思っています。やりたいこと・できることを楽しみましょう。



やさいのうた

やさいがたくさん登場する手遊びです。
音の響きが楽しいので、ちょっと苦手な野菜でも親しみが湧いてきますよ♪



子どもの生活リズムを整えよう

子どもの睡眠は親のライフスタイルから大きな影響を受けることも意識しておきましょう！

★良い睡眠のために★

- 朝に光を浴びて体内時計をリセットする
- 就寝1時間前に食事・カフェインは避ける
- 眠る1時間前までにはスマホ・ゲームを止める
- 暗いところで眠る
- 休日も生活リズムを変えない

※子どもの寝相が悪い！！睡眠の専門家からすると、良い睡眠がとれている証拠なんですって。

子どもの理想の平均睡眠時間

0～3ヶ月	14～17時間
4～11ヶ月	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	8～10時間
18歳以上	7～9時間

♪とまとは トントントン (両手をこぶしにしてげんこつ山の動き)

キャベツは きゃっきゃっきゃ (握ってパー×3)

きゅうりは きゅっきゅっきゅ (雑巾を絞るしくさ)

だいこんは こんこんこん (あたまをコツンと3回)

ぴーまんは ぴっぴっぴ (ひとさし指を立てながら)

かぼちゃは ちゃちゃちゃ (拍手)

にんじんは にんにんにん (忍者のポーズ)

はくさいは くさいくさいくさい (鼻をつまんで)

たまねぎは えんえんえん (泣く真似)

ごぼうは ひょ～ろひょろ (頭上で手を合わせひょろひょろ崩れる)

グリーンピースは ピースピースピース (Vサイン)

もやしは もじゃもじゃもじゃ (おなかを思いきりくすぐる)

