



たんぽぽ通信

令和6年度
10.11月号



認定こども園 希望が丘幼稚園 たんぽぽクラブ



9月も終わりが近づき、季節がようやく秋らしくなりましたね。過ごしやすい秋は、外遊びはもちろん、様々な遊びに挑戦したくなりますね！たんぽぽクラブでは、秋も楽しい活動を計画しています。ぜひ、家庭では体験できないようなことを、幼稚園で楽しんでみませんか。

入園手続きの時期が近づき、『まだ入園の予定はないんだけど…行ってもいいのかな？』と持っている人も、ぜひ親子の楽しい時間を過ごしてみませんか。リフレッシュがてら、遊びに来てくださいね♪



10月16日(水)

10:15~

11:30頃
幼稚園の遊戯室



《しゃかしゃかおにぎり作り》 講師：当園栄養士 田原夢未

お子様と一緒におにぎり作りをしてみませんか。ラップで握るのではなく、簡単に紙コップを“しゃかしゃか”振って作っていきましょう。自分で作る体験を楽しみながら、みんなで美味しいおにぎりを食べましょう！！お味噌汁もご用意してお待ちしております♪
※参加費として親子2人で300円いただきます。(子ども100円、大人200円)当日受付にてお支払いください。

※アレルギー等心配のある方は、申し込みの際にお申し出ください。

持ち物：飲み物等、お子様に必要なもの

誕生カード

園探検

11月6日(水)

10:15~

11:15頃
幼稚園の遊戯室

《こすもす組さん(年中児)とごっこ遊び》 ※お遊戯室での自由遊びもあります。

幼稚園のお兄さん・お姉さんと遊んでみませんか？

こすもす組のお兄さんお姉さんは、何かを作ったり、描いたりすることが大好き！それらを使って自分たちでごっこ遊びをするのもとっても上手なんです！そして、小さなお友達のことでも大好き♡優しいこすもす組さんと遊ぶ時間は、きっと楽しいはず！長い時間は難しいですが、少しだけお兄さんお姉さんと楽しい時間を過ごしてみましよう♪

持ち物：飲みもの等、お子様に必要なもの

園探検

…幼稚園の中を探検できます。園児や職員がどんな場所で、どんなことをしているのか見学してみませんか？手作りの双眼鏡を持って、出発！！

誕生カード

…今回は10、11、12月生まれのお友達を対象にカード作りを行います。該当の方は、お声掛けください。

眠育って知っていますか？

～乳幼児期の睡眠の大切さ～

睡眠時間はしっかり摂れていますか？

文部科学省の調査で、不登校の原因の一つが、“睡眠の乱れ”であると明らかになってきています。今、小学校や中学校では『眠育(睡眠教育)』を重視し、睡眠の大切さを知ることによって生活習慣を見直し、集団生活に適應できないということを予防する取り組みが行われています。

☆良い睡眠リズムを作るためには…☆

①日中と夜で明暗にメリハリをつけよう！

眠りをつかさどるホルモン『セロトニン』は強い光を浴びると分泌量が減り、暗くなると分泌量が増えます。明るい部屋や、寝る前のスマホやテレビは睡眠のリズムを狂わせます。

②大人の夜型生活に付き合わせない！

できれば朝食の30分前に起こしましょう。しっかりと朝食を食べることで元気に遊べます。元気に遊べば疲れてぐっすり眠れます。早寝早起きの好循環を作りましょう。

