

新入園児の皆さん、進級園児の皆さんご入園・ご進級おめでとうございます。

令和6年度も当園の保育目標であります「健康で明るく元気な子」「みんなと仲良くできる子」「お約束の守れる子」に成長できるように職員一同頑張ってお参ります。皆様、本年度もよろしくお願い致します。

さて昨今、子どもたちの口癖で「疲れた！座りた～い！抱っこして！もう歩けない！など動くことを億劫がる子どもが増えているそうですが、ご家庭のお子様で思い当たることはありませんか？

原因としては様々なことが想定されますが、便利さや効率を求める現代社会の、つまり大人の生活習慣がもたらした子どもの生活形態の変化（大人中心社会）であり、夜型社会が睡眠不足を招き、朝は遅起きとなり、朝ごはん抜き、エネルギー不足で動けないという生活リズムの悪循環が起きていると考えられます。大人もそうですが、幼児期には特に体を動かすこと、食べること、休むことは三位一体であり、どれが欠けても体と心に変調をきたすようです。忙しい生活の中で、いきなりすべてを見直すのは難しいとは思いますが、一番改善しやすそうと思うことから少しずつでも見直して頂ければと思います。幼児期の体力づくりには、運動・睡眠・食事のサイクルを好循環にすることが必要です。下記の「体が元気になる10カ条」のできるそこから始めましょう！

1, 昼間に一度は外で遊ぼう 2, 親子でからだを動かそう 3, 休みの日には外で遊ぼう 4, 朝ごはんを食べよう
5, 楽しい食卓を演出しよう 6, 加工食品は控えめに 7, テレビや SNS を見る時間を決めよう 8, ゲームなどは時間を決めて遊ぼう 9, 夜型生活から抜け出そう 10, 1日1回は家族と会話を楽しもう