りすぐみ

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…楽しみの多い季節がやってきました。りすぐみでは、大好きなかけっこを毎日行い、運動会に向けて、体を動かしながら、楽しく過ごしています。

運動会のお遊戯の曲が流れると「われわれは、うちゅうじん ダァー!!」と一斉にポーズをする姿が見られています。当日は、緊張してしまうこともあると思いますが、練習の成果が出せますように、見守っていてください！

早寝早起き

保育園での生活で沢山体を動かしているりすぐみ。体力がついてきたこともあり、なかなか寝つけない…という声も。成長ホルモンが分泌される10時～2時のゴールデンタイムに、しっかり眠ることが理想ですが、なかなか難しいですよね。

夜遅くの就寝となった時に起きる時間も遅くなってしまう…という傾向が見られるので、「夜遅く寝ても、朝は早起き」で体のリズムを整えていけると良いですね。

スプーンのした持ち

スプーンを下から持って食べるように促しています。した持ちは、鉛筆やお箸の持ち方にも繋がるので、お家でも行ってみてください！