

## みみちゃん通信 NO.11 岐聖大ふぞく幼稚園発行

風はまだまだ冷たいですが、何となく日差しは春めいてきました。秋に植えたチューリップの球根がかわいい芽を出し、梅のつぼみもふくらんできました。すぐそこまで春がやってきていることを子どもたちに教えてくれているようです。

いよいよみみちゃんクラブも今回が最終となりました。この一年間にたくさんの親子さんと出会い、いろんな活動を通して、少しでも子育てのお役にたつことができたとしたら私たちスタッフ一同大変うれしく思います。4月からは幼稚園や保育園に行くお子さん、新しい環境の中でお友達と関わりながら楽しく過ごしてくださいね。引き続きみみちゃんクラブに参加される親子さん、新年度も充実した活動ができるよう頑張りますので、よろしくお祈いします。



### 五感を使って春を感じてみよう!

生き物や植物が目を覚まし、動き始める春。暖かさに誘われてお子さんと一緒に近くの公園や堤防に出かけてみてはいかがでしょうか。

- **視覚（みる）** たんぽぽの黄色、芽吹いたばかりの葉っぱの色など春の色を見つけてみましょう。
- **聴覚（きく）** 鳥の鳴き声や風の音など耳をすませるといろいろな優しい音が聞こえてきます。
- **触覚（さわる）** 地面、遊具、石、砂などにも暖かさを感じます。
- **臭覚（かぐ）** 花の種類によって香りもみんな違うのです。
- **味覚（あじわう）** 旬の野菜や果物をぜひ味わってみてください。

### 生活リズムを身につけよう

入園などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本になりますので、ぜひ実践してみてください。

#### ① 早寝早起きを意識しましょう

眠りは日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。夜は遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるよう促してみましょ。

#### ② 朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べないと活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べるようにしましょう。



#### ③ うんちは済んだかな?

朝ご飯を食べると腸が刺激されて動きだし、排便を促します。ご飯の後は、うんちタイムをとり、トイレに座りましょ。

<学研 健康おたより文例集>

### 新年度のみみちゃんクラブのご案内

30年度のみみちゃんクラブは5月14日（月）からスタートします。引き続き参加される方には、ご案内を4月末までにお届けしますので、郵送希望の有無をお知らせください。また、ファイルは参加証にもなりますので、新年度も続けてお使いください。

新年度もクッキング教室や1~2歳児さんを対象にしたぴこちゃんクラブ、学生さんとの交流も行っていく予定です。今後も多くの親子さんのご参加を心からお待ちしています。

一年間ご理解、ご協力いただきありがとうございました。

