



もうすぐ 春



少しずつ暖くなり、様々な花や芽吹き、生き物が動き出す春。冬の間には見ることができなかったものが見えてきますね。
新年度が始まる前に、息づく春を感じる遊びや生活の見直しを行い、子どもの健やかな成長を支えていきましょう。

お散歩ビンゴ

右の『ビンゴカード』を使って、散歩に出掛けてみませんか。

お子さんの年齢に合わせて、
”カードにあるものを全部見つける”
”決めた時間の中で見つける”など、
ちょっとしたゲーム性を持たせて
散歩を楽しんでみましょう。

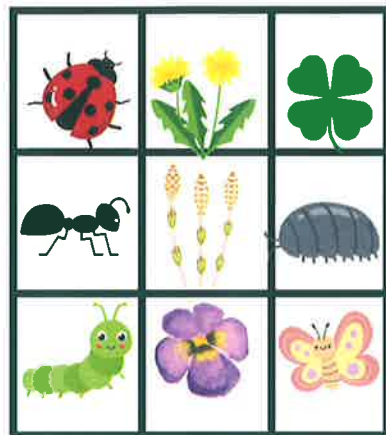
「こんなところにこんなお花が咲いているんだね」

「こんなところにこんな物があったんだ」

「こっちの道にはどんなものがあるかな」と、

散策することで、新たな発見があるかもしれません。

また、カードの絵柄を季節ごとに変えると、楽しみ方も広がります。



ふれあい遊び



春のお日様をいっぱい浴びて、春風に揺れる可愛い黄色いお花、たんぽぽ。
歌うたびに優しいゆったりした気持ちになれる手遊びです。

たんぽぽは たんぽぽは
おひさまのこどもです



胸のところで、両手を合わせ、
指を開いてお花をつくる。
からだを左右にゆする

夕方にお花をとじて



ゆっくりやさしく
指をとじる

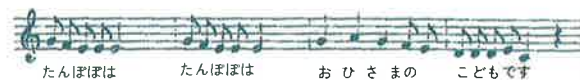
ねむります



眠るポーズをする



たんぽぽ



たんぽぽは たんぽぽは おひさまの こどもです



ゆう がた に おはなをとじて ね むり ま す



あさがきて あさがきて おひさまが おこすまで

朝がきて 朝がきて



親指とひとさし指で輪をつくり
胸から大きく半円を描く

おひさまが起すまで



大きく手を回し、手を膝に置く

新年度に向けて

0～3歳の頃は、「寝る」「起きる」「食べる」「遊ぶ」を繰り返しながら、睡眠のリズムをつくる時期です。

それぞれの生活リズムの時間が確保できるように早寝早起きを心がけましょう。
眠りにつきやすい環境をつくり、年齢に合わせた適切な睡眠時間が確保できるようにしましょう。

睡眠リズムを整えよう



一日の理想的な睡眠時間は、右記の通りです
(月齢、個人差あり)。

睡眠は、身長や体重の増加、脳、身体機能の
発達に欠かせないもの。

部屋の明かりを落として静かな環境を作ったり、
子守唄や絵本の読み聞かせで入眠しやすい
ルーティンをつくりましょう。

幼少期の理想の睡眠時間

年齢	必要睡眠時間
乳児 (0～3 か月)	14～19 時間
乳児 (4～11 か月)	12～16 時間
幼児前期 (1～2 歳)	11～14 時間



成長期の脳が十分に働き、心もからだも
健康であるための睡眠時間

早寝早起き朝ごはん

生活リズムを整えるには早起きが一番の近道。
朝は7時頃には起こしてあげましょう。
職場復帰される方は、保育園へ送る1時間前
を目安に起きることで、ゆとりをもって朝食
を食べたり、身支度をするができます。
朝ごはんは一日のエネルギーの源！必ず食べ
させてあげましょう。



「朝・昼・晩」は「金・銀・銅」
との言葉があるほど、
朝ごはんは大切です



たくさん遊ぼう

遊びは多くの発見があり、親子のスキンシップ
を楽しむもの。

お子さんが興味を示した遊びと一緒に楽しん
だり、表情や仕草から気持ちを代弁するな
ど、心が通い合う瞬間を多く作り、心と体の
成長を育みたいですね。



午前中に太陽の光を浴びて
1時間程度からだを動かす
ことで、セロトニンという
ホルモン分泌が促進され、
ぐっすり眠るからだが
つくられます