



つつみちゃんニュース 3号
 つつみちゃんのつぶやき(^ - ^)
 4がつ22にち すいようび

幼稚園が始まることを、楽しみに待っていている友達の話をおうちの人から聞きました！
 始まった時に、みんなが困らないように、今の生活と幼稚園の生活リズムを、すり合わせておいてくださ
 いね。

そして、ホームページを見ていただいている方よりなぜ??『つつみちゃん』という名前か!??の質問
 も多数いただいています。ヒントは園章! 答えは5月園たよりで!!

時刻	幼稚園の生活	家での生活	つつみちゃんの眩き
		○起床 ・排泄 ・着替え ・朝食 ・歯磨き	朝起きるのが遅くなっている人 は、登園時間に支度が間に合う ように、起きる時間を毎日5分 ずつ早めてみましょう!
8:40~8:50	○登園 ・身支度		
9:30~	○屋外での遊び ・片付け		日中、人が多くて外に出るのが 難しい人は、早起きして、人が少 ない時間におうちの人と一緒に、 外で体を動かしてみるのはいか がでしよう?
10:10~	○保育室へ戻る ・排泄 ・手洗い、うがい ・水分補給		
10:25~	○室内遊び ・片付け、排泄		遊んだ後の片付け、自分で最後 まで頑張ろう!
11:15~	○学級活動 ・手遊び、歌、踊り等		
11:30~	○昼食準備 ・排泄、手洗い、うがい ・弁当準備		簡単な手伝いを見つけて、おうち の人の役に立ってね。
11:50~	○昼食		何分間でご飯を食べおえている かな?決められた時間で、ご飯 を食べよう!
12:30~	○屋外遊び ・片付け		
13:00~	○学級活動 ・ゲーム、踊り、絵本		
13:20~	○降園前の活動 ・排泄 ・絵本 ・降園準備		
13:40~	○降園		
21:00までに 寝られると いいですね♥		○就寝	決まった時間に、布団に入って 横になろうね! *22:00~2:00は、成長ホルモ ン分泌のゴールデンタイ ム!!この時間の睡眠は、し っかり獲得してね。

学年や降園時間、時期によって、活動時間の長さは違いますが、基本的な生活のリズムは同じです。