

伊野幼稚園

「早ね早おき朝ごはん」キャラバン隊が来ました！

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和の取れた食事、十分な休養や睡眠が大切です。しかし、最近の子どもたちは、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どものために必要不可欠な基本的な生活習慣ができていますか。

伊野幼稚園では、高知県教育委員会の「早ね、早おき、朝ごはん」推進事業を受けて本年度から、生活リズム向上＆元気アップ大作戦に取り組んでいます。

先日、「早ね早おき朝ごはん」キャラバン隊を園に招き、[はやねちゃん][はやおきくん][あさごはんまん][みそしるちゃん][よふかしおに]の5体のキャラクターによる劇を見せていただき「早ね早おきの大切さや、朝ごはんの大切さ」を親子で一緒に学びました。[よふかしおに]の登場に、怖がっている子どもたちもいましたが、興味津々で劇を見て、早ね・早おきをすることや朝ごはんをちゃんと食べることを約束しました。キャラバン隊の劇を見た後、「早う寝んかったら、よふかしおにが来るかもしれんき早う寝よう」と、夜更かしせず早く寝ようという子どもたちが増えたようです。



また、「朝ごはん、いっぱい食べてきたよ〜！」とうれしい報告もたくさん聞こえてくるようになりました。親子で生活リズムチェックカードに取り組んでいますが、キャラバン隊の劇を見てから親子共に生活リズムを意識して取り組めるようになったと思います。

また、保護者向けに早稲田大学人間科学学術院・前橋明教授をお迎えし、「今から始めよう、子どもの生活リズム向上作戦—“食べて、動いて、よく寝よう！”を合言葉に一”生活リズム向上についてのお話を聞きました。

今後は、生活リズムチェックカードの集計結果をもとに、園の実態や課題を検証し、保護者と共に規則正しい生活リズムで毎日が過ごせるように取り組んでいきたいと考えています。

そして、来年1月には前橋明教授にお越しいただき“親子ふれあい体操”を計画しています。

これからも“食べて、動いて、よく寝よう！”を合言葉に、心身ともに健やかでたくましい“いのっ子”を育てていきたいと思っています。



内科
外科
小児科
循環器内科
消化器内科
リハビリテーション科
人工透析

有料広告

医療法人 森木病院
光生会

院長 森木 光司

吾川郡いの町3674 TEL (088) 893-0014