



たのしいなつやすみ

明日から、夏休みが始まります。この長い休みの間に、ご家庭でたくさん触れ合ってください。今年度は、新型コロナウイルス感染症による「新しい生活様式」を意識しなくてはいけないので、通常通りというわけにはいかず、大変かとは思いますが。そんな中でも素敵な夏休みを過ごすことができますようにお祈りしています。

〇〇〇 なつやすみのおやくそく 〇〇〇

生活のきまりについて

親子で約束や決まりを考えて、規則正しい生活を送るようにご指導ください。

- ◇ 元気よくあいさつする
- ◇ 名前を呼ばれたら「はい」と返事をする
- ◇ 遊んだものは後片付けをする
- ◇ 脱いだものはきちんと片付ける など

公共のマナーについて

家族で出かけたりする機会もあることでしょう。

公共の乗り物・施設でのマナーを身につけさせてください。

- ◇ 電車の中で走らない、大きな声で話さない。
- ◇ ホテル、旅館でのあいさつ、レストランでの食事のマナー など

おてつだいをしましょう

- ◇ 食後に食器を台所へ運んだり、植物に水をやったりなど、子どものできる仕事を話し合って決め、「自分の仕事」という意識をもって取り組ませて下さい。（「こんなこともできるようになった！」と喜びがあります。）
また、一度決めたことは毎日必ず続けることができるよう、励ましの声かけをしてください。

健康管理について

子どもの元気を引き出すには、「光・暗闇・外遊び」

～外で遊んで日を浴びると、メラトニン（催眠作用）の分泌が増え、

夜、部屋を暗くすることでぐっすり眠れ、1日元気に過ごす事ができます。～

- ◇ 歩く、走るなど身体全体をよく動かして遊び、汗をかく機会を増やし、暑さに負けない体力づくりをする。
- ◇ 熱中症に気をつける。（13時前後の外遊びは極力避けてください。）
- ◇ 早寝、早起きの習慣をつけ、睡眠時間をしっかりと生活のリズムを守る。
- ◇ 偏食が多い場合は、無理なく少しずつ食べられるように練習する。
- ◇ 鼻、耳、歯などの病気はこの休みを利用して治す。
- ◇ 手洗い、うがいをきちんとする。

安全対策をしましょう

- ◇ 子どもたちが巻き込まれる事件が増えています。交通事故や誘拐や犯罪、いたずらについて各家庭で話をし、注意をしましょう。
- ◇ ごく普通の生活をするこすたら、ある日突然できなくなることが起きるかも知れないことを日常生活のあらゆる場面で教える貴重な機会とする。

その他について

- ◇ 水を大切に使い、きれいな水が飲めなくて病気で苦しんでいる子どもたちの事を思い、「節水」を心掛ける。
- ◇ 資源には限りがあることを知る良い機会とし、「節電」に協力する。

新型コロナウイルス感染症について

- ◇ 「三密」を避けることを意識する。
- ◇ 手洗い・うがいなど、できることをきちんとする。
- ◇ もしその疑いがある場合等は、幼稚園にも必ず連絡をしてください。
- ◇

