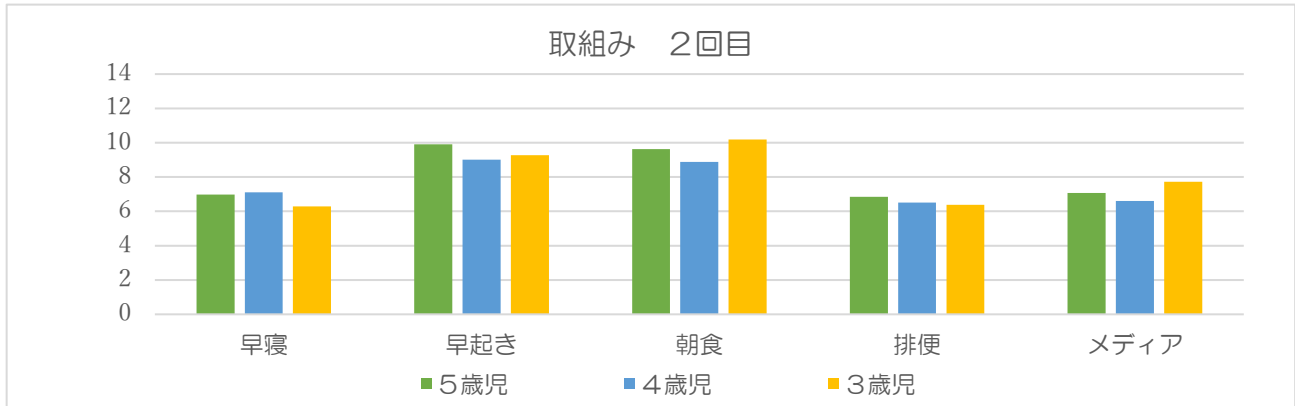




## 生活習慣チェックについて(集計結果)

11月に第2回生活振り返り週間として、3歳児すみれ組、4歳児れんげ組、5歳児さくら組の皆さんにご協力いただき、早寝9時、早起き7時、バランスのよい朝食摂取、朝トイレ(排便)、メディア接触1時間までという内容で、1週間取り組んでいただきました。ご協力ありがとうございました。

集計結果をお知らせします。(グラフはクラスの平均であり、満点は14点です)



5歳児さくら組  
ダウンメディアのために  
取り組んだ内容ベスト3

- 1 絵本を読む
- 2 ぬり絵・ブロック
- 3 折り紙・お絵かき

4歳児れんげ組  
ダウンメディアのために  
取り組んだ内容ベスト3

- 1 絵本を読む
- 2 おもちゃ・ぬり絵
- 3 勉強・ごっこ遊び

3歳児すみれ組  
ダウンメディアのために  
取り組んだ内容ベスト3

- 1 絵本を読む
- 2 ぬり絵
- 3 お絵かき

### チャレンジしてみた感想(保護者の方より)

#### 《5歳児さくら組》

○朝ごはんは毎日食べていますが、野菜がなかなか進まず、チャレンジ週間は、本人の好きなきゅうりやブロッコリーを出しました。頑張って取り組んで、バランスの良い食事をとることができました。

○時計を見ながら、テレビを見たり、身のまわりのことを時間を決めて取り組んでいました。

#### 《4歳児れんげ組》

○以前に比べて、食べる量もしっかりしてきたなと思います。朝から好きな物はおかわりしたりという日もありました。また、チャレンジカードの意味合いもしっかり理解しており、グループの中から探したり、「〇〇食べる!」という意欲的な姿も見られました。

#### 《3歳児すみれ組》

○朝ごはんをあまり食べてくれないので、今回は頑張りたい項目にしてみました。パンだけでなく、フルーツを取り入れると食べてくれたので、今後も朝に出してみようと思います。

○絵本を必ず2冊は1日に読むようにしました。子どもたちが選ぶ本で、今何に興味を持っているかわかりました。

○ごはんは、プレートに、お肉、ごはん、野菜、お魚とわけて入れてあげるとよく食べました。

### 睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」といわれるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをしたときは治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」といわれるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に、夜の10時~2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

