



# 5月えんだより



社会福祉法人 柏 赤城保育園

晴れ渡った空に、つくし組さん手作りのこいのぼりが気持ちよく泳いでいます。新しいクラスになって1か月が経ち、少し不安そうにしていた子ども達も新しい環境に少しずつ慣れてきました。職員室に聞こえてくる明るい笑い声や歌声に癒されている毎日です。朝晩の気温差が大きく体調を崩しやすい時期ですので十分な睡眠や栄養満点の食事など、ご家庭でもご協力をお願いします。

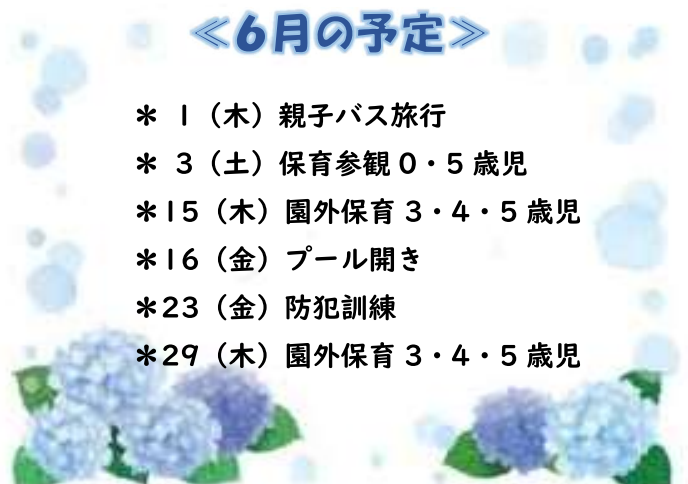


日	曜	行 事	内 容
10	水	リズムジャンプ 4・5歳児	動きやすい服装で参加しましょう
11	木	誕生会 4・5月生まれ	白ご飯は不要です
13	土	保育参観 2・3歳児	詳細については、後日お知らせいたします
16	火	園外保育「野外活動センター」4・5歳児	『ピザ作り』をします 持ち物：おにぎり・かっぱ・長袖・長ズボン・タオル
19	金	サッカー教室 5歳児	動きやすい服装で参加しましょう
24	水	定期歯科検診 11:00~	なるべく全員が受診できるようご協力ください
25	木	園外保育「大室公園」3・4・5歳児	持ち物：かっぱ・長袖・長ズボン・首に巻くタオル
27	土	保育参観 1・4歳児	詳細については、後日お知らせいたします
29	月	和太鼓 5歳児	動きやすい服装で参加しましょう

※5月分保育料・副食費の口座振替日は31日（火）です。通帳残高の確認をお願いします。

## <6月の予定>

- \* 1（木）親子バス旅行
- \* 3（土）保育参観 0・5歳児
- \* 15（木）園外保育 3・4・5歳児
- \* 16（金）プール開き
- \* 23（金）防犯訓練
- \* 29（木）園外保育 3・4・5歳児



## 正しい睡眠は子どものからだと心と脳を育てる栄養です



かつては「子どもは早く寝るもの」でしたが、いまは夜遅くなくても街で子どもの姿をみかけるようになりました。夜更かし社会から子どもを守るために、知っておきたいことをご紹介します。

### 昼間いっぱい遊んで夜はパタン、キュー。子どもはそれが自然です。

新生児のころ3時間おきにおっぱいを飲んで寝て、また飲んでを繰り返していた赤ちゃんが、昼間は起きていて夜はまとまって寝るというリズムがついてくるのが生後4か月ごろ。1歳半ぐらいになると昼寝が1回になり、生活リズムもしっかりと定まってきます。仕事の関係などで大人は毎日夜遅くまで起きている、生活時間帯が不規則という家庭もあると思います。でも、大人には大人の都合があるように、子どもにも成長のために保障してあげたいものがあります。それが「くう・ねる・あそぶ」です。親がたとえ夜遅くまでテレビを見ていても、子どもは時間になったら

寝かせる、朝ごはんはエネルギーになるものを与える。昼間は身体を動かして遊べる環境を用意する。どんなに時代が変わっても崩したくない基本部分です。しっかり遊ぶからぐっすり眠れる、ぐっすり寝るから朝すっきりと目覚められる、すっきり目覚められるから朝ごはんがしっかり食べられてイキイキと活動できるという具合に「早寝早起き」と「食べること」「遊ぶこと」は深く繋がっています。もし「うちの子は少し夜更かしかな」と思ったら、早く寝かせることだけではなく、朝起きる時間や昼間のあそび、食事など生活全体をトータルで見直してみましょう。



起きる



食べる



遊ぶ



寝る

### いま、ちょっとがんばると先々の子育てがぐんと楽になります！

日本の子どもは世界一夜更かしだと言われています。子どもの夜型化は1歳・2歳の赤ちゃんにまで進んできていて、深夜2時3時まで起きてビデオを見ている2歳児もいます。子育ては「ここで頑張っておくと、あとがラク」ということがけっこうあります。生活リズムはその代表です。「早寝・早起き・朝ごはん」のよい生活リズムを幼い時に身につけてしまうと、その効果は学童期になっても続きます。睡眠については個人差もありますが、朝日を浴びて体内時計をリセットするには、

「朝は遅くても8時前に起きる」「夜は9時には寝る」を目安として、一日のリズムを作っていきます。子どもが早く寝ると、親はゆっくりと自分の時間が持てます。お茶を飲んだり、趣味の時間に充てたり。自分の時間ができれば、親の気持ちにもゆとりができるでしょう。人間もまた、地球という星の上で生きている動物だということを忘れずに、大人の生活と子どもの時間の折り合いを上手につけていきたいものです。

『シンプル育児の正解 主婦の友社編』より抜粋



個人面談のご協力  
ありがとう  
ございました！

WBCで活躍し、日本の優勝に貢献した大谷翔平選手も、『睡眠』をととても大切にしていることは、よくニュースで耳にしますね。大谷選手は小学生の頃から今に至るまで「よく眠る」ことを心がけてきているそうです。

イライラしたり、キレやすかったりする子は睡眠不足の兆候があると言われています。睡眠は効果が目に見えにくいものなので、子どもの健やかな発育を望むのであれば、やはり大人が睡眠は重要であるという認識を持つことが大事ではないかと思います。お子さんの睡眠を見直してみましょう！

新しい帽子で嬉しいね♡



みんな元気♪

いっぱい遊んでいっぱい食べていっぱい笑おうね(´▽`)





つくし組さんが作ったこいのぼり



初めての縫物!!ドキドキ(≧▽≦)  
ステキなこいのぼりが完成  
☆☆☆



# つくしぐみ

天気の良い日は裸足で泥遊びー！！

硬いお団子作るぞ！！



憧れだった サッカー教室(^\_^)



# ひまわりぐみ

何作ろうか？・・・相談中(\*´з')

見てみて!!ご飯できたよ(^\_^)



みんなで遊ぶの楽しいよ～



# なでしこぐみ

ながいトンネルが  
できたよ！



初めてのバスに乗って  
鹿田山へ行きました♪



おにいさん・おねえさん  
みたいにやってみたいな🌸



# さくらぐみ

お茶をいただきま〜す！



あ、虫がいるよ！！  
どこどこ？



# すみれぐみ



ビリボ大好き!!



やっぱり天気の良い日は  
お外遊びがいいよね~!!

# すずらんぐみ



僕の特等席だよ😊



Zzz Zzz



おさんぽで寄った  
広場で満喫中😊

