

すいこう園だより 6月号

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

*早寝、早起き、朝ごはん
園庭に新たな遊具クックとカック（シーソー）がやってきて、どの年齢の子どもたちも大喜びです。また、子どもたちが植物に触れあい育ててゆく体験ができるようにと園庭の隅にミニ畑を作り、ゴーヤや枝豆、きゅうりとひまわりやあさがおの種をまきました。これから野菜や草木の成長する様子を見て、驚いたり不思議に思う心や生命を大切に作る心、収穫して食べることの喜びなど楽しんでもらいたいと思っております。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

さて、4月に比べると園生活に慣れて、朝からニコニコ笑顔で登園する子どもたちが増えてきましたが、朝からすっきりとした気持ちでスタートするためには、「早寝、早起き、朝ごはん」に大切な役割があることに興味を持っていたき、子どもたちの心と体が豊かに育つようお話させていただきます。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

睡眠というのは、1歳を過ぎた頃から睡眠がまとまってとれるようになります。個人差はあるものの、一般的に乳幼児期であれば、昼寝を除いて11時間から12時間くらい、就学前児でも10時間は必要とされています。また、起床と就寝の時間も決めている方が望ましいとされています。よくお母さんから「うちの子、なかなか寝ないんですよ」と、言われることがあります。寝る前に絵本を読んであげたり、部屋を少し暗くして子どもの身体をゆっくりとさすってあげたりすると、気持ちも落ち着いてくる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

ので、まずは眠る雰囲気づくりから始めていただくと効果があるように思います。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

そして、「睡眠と食事にはつながりがあり、生活が夜型化して睡眠不足の子どもは、朝ごはんも食べていない」という調査結果があります。朝ごはんは、睡眠中に下がった体温を上げたり、消化器官を刺激し、「朝UNCH」を促したりしますが、朝ごはんを摂らなければ、低血糖から脳にエネルギーがまわらず、情緒不安定になり、「すぐ疲れる」、「集中しない」、「イライラする」、「暴力的な行動をとる」ことがあると言われていています。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

しかし、誰でも目が覚めてすぐの食事というのは、美味しく食べられるものではありません。子どもの場合は、大人よりも目が覚めるまで時間がかかります。食事をする30分前に起きるように心がけてみてください。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

朝、時間がなく忙しい方は、具たくさんのみそ汁やおにぎりを前夜に作り置きしておくなど、工夫されてみてはいかがでしょうか。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

睡眠も食事もある生きるための基本であり、子どもにとって健やかな心と身体の発達に欠かせないものです。乳幼児期から「早寝、早起きと朝ごはん」を続けてゆくなかで、子どもたちに規則正しい生活が少しずつ身に付きますので、今を大切に考えていただきたいと思います。

翠光幼稚園 園長

6月の行事予定

(保)は、保育園だけの行事予定
(幼)は、幼稚園だけの行事予定

幼稚園と保育園の予定			園開放
1	金	ベルマーク収集日 / (幼)衣替え	☆
2	土		
3	日		
4	月	教育実習生受入(女院大1名)~6/15(金)まで	☆
5	火		
6	水		☆
7	木		
8	金	◎子育て支援	☆
9	土	(幼)保育参観日	
10	日		
11	月	(幼)代休	☆
12	火	身体測定…ばら組 内科検診 12時30分~	
13	水	身体測定…あやめ組、たんぼぼ組	☆
14	木	身体測定…さくら組、さくらんぼ組、ちゅうりっぷ組	
15	金		☆
16	土	(保)保育参観日	
17	日		
18	月	プール開き(気候に応じて)	☆
19	火		
20	水		☆
21	木		
22	金	(保)乳児クラスの誕生日会 (保)乳児クラスの身体測定 園外保育(プラネタリウム) ばら組	☆
23	土		
24	日		
25	月		☆
26	火	6・7月合同誕生日会	
27	水		☆
28	木	避難訓練	
29	金	◎子育て支援	☆
30	土	保護者親睦会 18時~	

【7月の予定】
7月6日(金) 七夕まつり
7月17日(火) 8月誕生日会
7月20日(金) (幼)終園式、11時30分降園
7月23日(月) ~夏休み
7月27日(金) (保)乳児クラスの誕生日会

歯科衛生師さんによる、歯磨き指導があります。

幼稚園の保育参観日です。詳細は別プリントでお知らせします。11日(月)は、幼稚園のみ代休となります。

【園児の健康診断について】
検診の担当医は、たかはしアレルギー内科の先生です。

保育園の保育参観日です。詳細はミニコミでお知らせします。

詳細は、各クラスだよりや別プリントでお知らせします。

【園外保育について】
ばら組は、こども文化科学館のプラネタリウムで夏の星座を見ながら、「七夕のお話」を聞きます。詳細は、クラスだよりでお知らせします。

安佐北公民館で活動されているアヒル座の皆さんが人形劇をしてくださいます。

幼稚園の6月分の保育料引落日は、
6月5日(火)です。
〈再引落日(郵貯のみ) 6/15(金)〉