



5月の園だより

平成 30 年 5 月 1 日

吹く風が気持ちの良い季節になりました。園庭のこいのぼりも子ども達に負けないくらい元気に泳いでいます。入園・進級して一ヶ月、新しい環境にも慣れ少しずつ子どもたちの笑い声、笑顔が多く見られています。緊張がとけて疲れも出やすい時期でもあります。十分な睡眠と休息を取るよう心掛けましょう。

歓迎遠足

日 時：5月19日(土)
場 所：ニミッツパーク(佐世保公園)
参加者：全園児とその保護者

お知らせ

6月14日(木)に歯科検診
6月15日(金)に園児健康診断を行います。
お休みされると、後日保護者の方に、直接病院で受診していただくこととなりますので、必ず出席されるようお願いいたします。

「わんぱくひろば」が開催されます

日時：5月6日(日)10:00~15:00
場所：佐世保市体育文化館・新公園
ステージイベント、ミニ新幹線コーナー、その他たくさんのイベントや遊びが盛りだくさんです。ぜひ遊びに行かれて下さい。

今後の予定

6月23日(土) 園内研修

SAKURA COLUMN

♪嬉しかったこと♪

新年度が始まり、やっと「みなとこども園」の看板を掛けなおした翌日のこと、窓の外から「せんせーい」と呼ぶ声がして窓から顔を出すと、卒園生が立っていました。「なんで名前かわったと？みなと保育園が良かったのに。」そうだね、でも、名前が変わってもみなと保育園はずっとここにあるよ。彼は毎日みなと保育園の看板目指して、小学校からの坂を駆け下りて来ていたんだなあと思い嬉しかったです。そして名前は変わっても「子どもの安心基地」として、自園の児童福祉精神をこれからも守っていこうと改めて心に刻みました。

ご意見・ご要望

4月は特にありませんでした。

避難訓練

4月25日(水)に避難訓練を行いました。

【5月の予定】

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
7	8 みなとわくわく広場	9 英会話(月)	10 体育教室(月・雪) みなとわくわく広場	11 交通安全教室 (月・雪・星)	12
14	15 みなとわくわく広場	16 太鼓指導(月)	17 絵画教室 みなとわくわく広場	18	19 歓迎遠足 午後園内研修
21	22 みなとわくわく広場	23 誕生会 英会話(月)	24 体育教室(月・雪) 絵画教室 みなとわくわく広場	25	26
28	29	30	31 絵画教室		

生活リズム

Part 2

生活リズムをただすことは子どもの健全な成長に欠かせない親の重大課題！

乳幼児期にこれらを生活習慣に根付かせることが、就学以降の子どもたちの心身の発達の基礎となります。文部科学省も国民運動としての働きかけていますが、その一方で「具体的な生活リズムの整え方がわからない」「共働きだと難しい」といった声もあります。

◎ 生活リズムを整えるためのポイント ◎

☆ 朝は決まった時間に起きましょう ☆

朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。日光を浴びることで体内時計がリセットされ生活リズムが整います。



スマートフォンやテレビ漬けでコミュニケーション不足・寝不足になっていませんか？
※見直してみましよう！！

☆ 朝と昼は活動、夕方からリラックス ☆



日中はたくさん体を動かし、夕食を食べてから睡眠までの時間はゆったりと過ごすことで眠りにつきやすくなります。

☆ お風呂は毎日同じ時間に入る ☆

入浴することで適度に体が疲れるので、睡眠の質を高める効果があります。



☆ 寝る前はテレビを見たりゲームはしない ☆

テレビやスマートフォンの液晶画面のような強い光は眠りに誘う「メラトニン」の分泌を抑制させる



ので、寝つきが悪くなったり夜中に目覚めたりします。寝る前の一時間前には見ないようにしましょう。

☆ 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。

☆ 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。

☆ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。一日2時間までを目安と考えます。

☆ 子どもの部屋にはテレビ、ビデオ、パソコンを置かないようにしましょう。

☆ 保護者と子どものメディアを上手に利用するルールを作りましょう。

親子で生活リズムを一緒に整えることは、親子で過ごす大切な時間ですね。

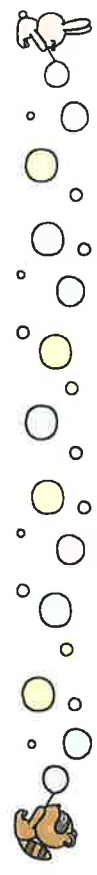
寝る前は子どもとコミュニケーションが取れるチャンスです。毎日絵本の読み聞かせなど、入眠儀式を行うことで、子どもの心も体も寝る準備をしてくれるようになりますよ



ほげんだより

平成30年5月1日
みなとこども園

5月が始まりました。多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。
一方、連休が増えて生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないよう注意してください。



爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になることがありますので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。

また、爪が長いとどこかにひっかけたり、また、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいるようにお願いいたします。

5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イヤイヤする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

- 5月のイヤイヤ期の脱出法は？**
- ・ のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
 - ・ たくさん体を動かして元氣よく遊ぶ
 - ・ 睡眠時間をしっかりとる
 - ・ 3食しっかりと食べる



水分補給

- いつ飲ませればいいのか？**
起床時、汗をかく前、運動の前後、入浴前後などでしよう。
- どのくらいの量がよい？**
一度に大量を与えるのは避け、コップ一杯程度の量をこまめに与えましょう。
- 何を飲ませればよい？**
病気が治るかかっている間は、牛乳や麦茶、水やお茶にしかかたいては、糖分の多いジュースや、ミネラルウォーターは、経口補水液が役立ちます。

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

乳児への水分補給



首がしっかりと座って離乳食を始める準備ができようになったら、スプーンを使って、白湯などを少しずつ与えてみましょう。

紫外線対策

昔前は、太陽の光を浴びて日焼けをするのは健康によいとされてきましたが、現在では過度の紫外線を浴びると肌に悪影響を及ぼすことが認知されてきています。屋外で遊ぶ機会の多い子どもにこそ、しっかりと紫外線対策を行いましょう。

- 日焼けの予防法**
- 普段から帽子をかぶる習慣を付けたリ、日差しが強い季節はUVクリームを塗ったり、UV加工を施した服を着用するなどの対策をしましょう。それでも日焼けをしてしまったら、冷やしたタオルなどで患部をしっかりと冷やしましょう。

