

令和4年度

# 5園だより

しんまち保育園

新緑の美しい季節を迎えました。

入園・進級して1ヶ月が経ちました。園生活に少しずつ慣れ、新しいお友達もかわいい笑顔を沢山見せてくれています。

新型コロナウイルス感染症の流行の為、活動が規制されることの多い日々ですが、「今出来ること」を一つずつ考え、全ての子ども達が安心して伸び伸び活動出来るよう心掛けていきたいと思えます。

連休明け疲れの出やすい時期です。体調管理に気を付けながら、今月も元気に過ごしていきましょう。

## 保育目標

- ☆ 園生活に慣れ、必要な決まりや約束を守り楽しく遊ぶ。
- ☆ 気持ちよく生活する。

## 保育行事

乳児健診

第1回定期健康診断

身長体重測定

体操教室（4、5歳児）

身長体重測定（幼児）

第1回歯科検診

英語教室（5歳児）

避難訓練

合同交通安全誘拐防止指導（4、5歳児）

（足利市市民生活課の交通教育指導員さんが来園し指導を受けます。）

みんなでチャレンジ（5歳児）

（1年生を呼んで交流会を行います。）

誕生会

保護者会総会



\*毎週1回 清潔検査・交通安全誘拐防止指導

\*毎月1回 園庭石拾い・砂場整備

## 6月の予定



保育参観を予定しています。



- ♡ 保育料の納入期限を守りましょう。5月分の引き落とし日は5月31日(火)です。残金の確認をお願いします。
- ♡ いつもと違う方がお迎えに来る場合は必ず連絡してください。面識のない方がお迎えに来る場合、事故防止のため事前に一緒に来てもらうか、写真や免許証等で確認をさせていただきます。



- ♡ 令和4年度 児童福祉週間5月5日(木)～12日(木)  
標語「見つけたよ 広がる未来とつかむ夢」

## 生活リズムを身につけよう！！

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。  
良い生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

### ①早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。  
お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。

### ②朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごは  
んは、必ず食べましょう。

### ③うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんち  
タイムをとり、トイレに座りましょう。



- ① まずは早起きから**  
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。
- ② 朝の光でスタート！**  
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- ③ 日中にしっかりあそぶ**  
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。
- ④ 午睡は15時半までに**  
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。
- ⑤ お風呂はぬるめに**  
熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。
- ⑥ 入眠前の習慣づけを**  
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

