

5月クーちゃんだより



R6年5月
クッピー
乳児園
898-5657

吹く風も心地よい5月。園前の鯉のぼりも元気よく泳ぎ、子どもたちの健やかな成長を願っております。新年度が始まり、あっという間に1ヵ月が経ちました。少しずつ新しい環境にも慣れ、子どもたちの笑顔も増えてきています。

ゴールデンウィークです！体調に気をつけて家族で楽しい連休をお過ごしください！

♪今月のうた♪

- ・こいのぼり
- ・おかあさん

5月の予定	
3日(金)	憲法記念日
4日(土)	みどりの日
5日(日)	こどもの日
6日(月)	振替休日
13日(月)	お弁当会
15日(水)	リトミック
16日(木)	避難訓練(火事)
17日(金)	遊道体操
23日(木)	身体測定
29日(水)	リトミック
30日(木)	お誕生日会



おたんじょうび おめでとう



- 5月 6日 たなはら しんが さん 2さい
たなはら じょうが さん 2さい
5月19日 おくだいら ちはる さん 1さい
5月21日 いけはら れおな さん 3さい
5月22日 かどか れお さん 1さい

～個人面談のお知らせ～

5月中旬から下旬にかけて個人面談を予定しております。希望する方は、日程調整を行いますので、担任までお声がけください。(時間帯は午後2時から3時の間になります)面談ではお友だちとのかかわりやお子様の園生活の様子などをお話しさせていただきます。また、ご家庭でのお子様の様子やお困りごとなどありましたら、お気軽にお話しください。

おねがい

歩けるようになったお友だちは、靴を履いての登園をお願いします。避難訓練の際に、靴を履いての避難となります。また、お散歩やテラスに出る時にも靴を履いて活動を致します。よろしく願いいたします。

子どもの睡眠



◎幼児の睡眠習慣の問題

子どもの生活リズムが夜型傾向にあり、最近では夜型化に少し歯止めがかかりつつも遅寝遅起きの子どもの数多く見られる。

お母さんが働いている家庭では、お母さんの労働時間が長いほど22時以降に就床する子どもの割合が多いことがわかっている。

◎「早寝・早起き」ではなく「早起き・早寝」

頑張っって早起きし、日光を浴びる。それが無理なら窓辺で顔を戸外に向けるだけでもよい。1～2週間ほど続けると子どもたちの体内時計は徐々に朝型に変わり、早起きの辛さは減っていく。早起きになった分、早寝になるため、睡眠時間は取り返せる。

ただし、週末はくれぐれも寝坊しないように注意！一気に体内時計が遅れる。

◎睡眠と休養は健やかな成長の源

健やかな眠りがあってこそ、活発な日常生活が営めます。子どもの睡眠習慣は大人の生活スタイルを映す鏡です。家族全員で生活習慣見直し、子どもの快眠を支えてあげてください。

参考文献：e-ヘルスネット 子どもの睡眠

✓1～2歳児は11～14時間の睡眠時間を確保することを推奨

✓生活習慣における注意点

- ・起床後から日中にかけて太陽の光をたくさん浴びる
- ・朝食をしっかりとする
- ・スクリーンタイムを減らし、体を動かす
- ・寝床ではデジタル機器の使用を控える

○入眠時、寝つきをよくする方法

睡眠衛生の改善が非常に有効である。寝床に入る時間を一定にし、乳児の場合は夕方の授乳の時に寝かせないといった対応が推奨されている。寝る前の手順(入眠儀式)を決めて実行することも有効で、短時間でできる楽しめる手順を経てから寝床に入るようにすると、この行動をすると寝つけるという関連性ができて、寝つきやすくなる。また、覚醒の刺激を避けることが望ましく、就床1時間前には電化製品を使わないことも推奨されている。

参考文献：厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針の改訂について

未就学児のための睡眠Q&A～保護者の方へ～

子どもの姿

・ひよこ組

人見知りをして泣いていた子どもたちでしたが、少しずつ園の環境にも慣れてきて、保育者の顔も覚え、声かけにも笑顔を見せるようになりました。

ミルクや食事の量も増え、玩具で遊んだり、ハイハイ・つかみ立ち・伝え歩き・色々な所を歩いて探索し、活発に遊ぶ姿が見られ嬉しいです。

これから色々な行事がありますが、子どもたちが楽しく参加できるようみまもと共に、行事毎の成長を楽しみにしています(*^-^*)

・りす組

新しいお友だちが3名、入園してきました！新しい環境に慣れず、泣いての登園でしたが、少しずつ園生活にも慣れ始め、笑顔で過ごす時間も増えてきました(*▽*)

進級したお友だちも新しいお部屋に慣れてきて、広いお部屋でのびのびと過ごしてきています！これから、たくさんの活動や行事をみんなで楽しんでいきましょうね！！

・うさぎ組

進級し、1ヵ月が経ち、さらにパワーアップしている子どもたち(*^^*)

室内だけでは、物足りないので、お天気が良い日は、少しでもお外へ出たいと思います。

蒸し暑くなり、体調を崩しやすい時期なので、体調には気をつけていきましょ～！！