

7月の園だより

令和6年7月
こぐま保育園

例年より16日遅く、梅雨に入りました。

梅雨が明けるといよいよ本格的に水遊び、プール遊びが始まります。水刺激をたっぷり受けて更にたくましく成長することでしょう！楽しみですね。

「保育園で大切にしていること③ ～生活リズム～」

これから暑くなり、暑いだけで体力を使う夏がやって来ます。そして、この時期子ども達にとって大切になってくるのが「睡眠」です。「寝る子は育つ」と昔から言われるように、子ども達にとって睡眠は脳の発達に大きな影響を及ぼします。脳は4才で80%、24才でほぼ完成します。そして、一日当たり脳にとって最低限必要な睡眠時間は成人7時間、中高生8時間、小学生9時間、年長10時間、1才児は12時間とされています。

しかし、ただこの時間を一日のうちで寝ればいいという訳ではありません。良質の眠り、規則正しい眠りが大事になってきます。夜泣きが激しい、寝言が多い、歯ぎしりなど深い眠りに入っていないと体と頭が休まていないことになりま。

ぐっすり眠れるポイント(早起きは6:30までには起き、お風呂に入る時間は寝る1時間くらいまでに、テレビの付き合ひ方、テレビが寝るギリギリまでついてたり、携帯はどうですか?)など見直してみてください。

「夜、8時頃寝て、朝6時頃起きる」のが一番の理想です。大変ではありますが、この生活リズムを保育園時代に保障し、親が整えていくことで脳の働きの基礎ができ、心身共に健やかに育っていきます。

保育園に毎日元気に登園でき、プールたくさん遊ぶために「早起き、早寝、朝ごはん」を今一度家庭で話してみてくださいね！子ども達の健やかな未来のために！

七夕のつどいについて

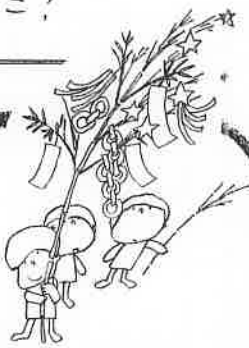
日時：7月24日(水)、25日(木)

場所：こぐま保育園

今年度も2日にかけて七夕のつどいを行います。

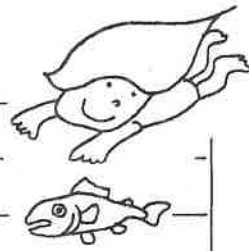
24日は、赤塚神楽、1組組出し物、25日は1組組お店屋さん。

- ・24日(水)は、1組組の保護者さんのみ、1名の参加です。
- ・全園児にクッキーとヨーヨーのお土産がありますよ！



7月の行事予定

1日	月	プール開き
4日	木	(ほし) 合同リズム
8日	月	雑費集金
10日	水	安全診断日
11日	木	(ほし) 荒木小交流
22日	月	身体測定
23日	火	
24日	水	七夕のつどい
25日	木	七夕のつどい(ほし組 お店屋さん)
29日	月	避難訓練
31日	水	(ほし) 川あそび合宿
8/1	木	吉栗の郷で川あそびをして、保育園で白羽紙を飾りますよ！



・廃品回収は 7/16(水)～7/19(金)です。

・7月、8月は弁当デーはありません！

お知らせ

プールあそびについて

7月1日(月)にプール開きをします。

下記の約束を守り、楽しいプールにしましょう！ご協力、よろしくごお願い致します。

● プールの〇×について

(ほし、きく、ひまわり、あめ)

連絡簿)の生活表のプール欄に入ってもよい日は「〇」、いけない日は「×」とその理由を記入してください。記入がない日は、プールに入れません。

(つくし、たんぽぽ)

プールの〇×はいいりません。しかし、下記の症状がある人は、お伝えください。

あめ、つくし、たんぽぽは、普段通りの水あそびを楽しみます。

● 次の人はプールに入れません。

(伝染性の病気(皮膚病、結膜炎、とびひ、中耳炎など)、発熱、風邪、鼻水、咳、頭痛、腹痛、下痢などの体調が悪い)

● タオルについて

(ほし、きく、ひまわり) 個別タオルを使用します。(あめ、つくし、たんぽぽ) タオルはいりません。

● (ほし、きく) 水着を使用。(その他のクラス) パンツです。

● 耳掃除、つめ切り、髪を短くするなどご協力ください。保健室、園や各クラスからのお知らせもご確認ください。

奉仕作業のお礼

先日は、あめ～ほしの保護者のみなさんには、草刈、溝掃除、プール設営などありがとうございました。

職員2名が籍し
名前が変更しました。

岡田(旧天野)加奈子
保育士

坂本(旧木村)華穂
保育士