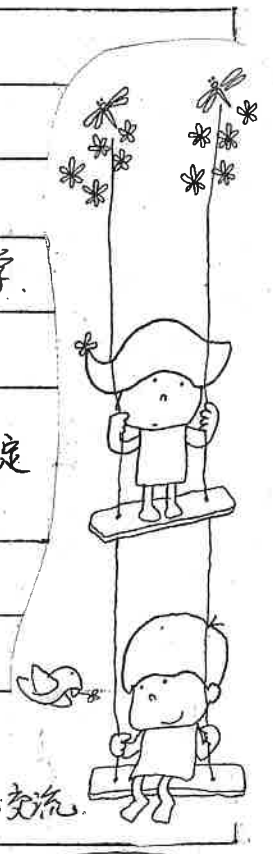
5月の園だより

令和7年5月
こぐま保育園

こいのぼりが元気に空を泳ぎ、
若葉の美しい季節となりました。
入園、進級からひと月が経ち、子どもたちは
それぞれの生活にも慣れ、園舎中に元気な声が響き渡っています。
5月は一年で最も過ごしやすい季節です。また、体調を
崩しやすい時期でもあります。早寝、早起き、朝ご飯、
そして、親子の触れ合いで心も体も元気に登園させて
あげてくださいね。

5月の行事予定

1日	木	(ほし) 舟谷通山登山
8日	木	雑費集金
12日	月	安全診断日
15日	木	弁当デー (ほし) 神楽見学
17日	土	(ほし) クラス懇談会
20日	火	(ほし)(きく) 検尿提出日) 身体測定
21日	水	〃 予備日)
26日	月	(ほし) 田植え
27日	火	第1回役員会
29日	木	避難訓練 (ほし) 古志ひまわり保育園との交流



睡眠について

睡眠は、大人にとっても、子どもにとっても、大切な生活習慣です。今月は、睡眠について考えてみたいと思います。

良い睡眠がとれていますか？

- 朝、ほぼ決まった時間に、自分で目覚める。
- 気もち良く起きられる。
- 午前中に眠気がない。
- 朝ご飯を食べられる。

子どもさんの様子はどうですか??

また、子どもの「大変！」の原因は、睡眠にあると言われます。

毎朝ぐずって大変！

子どもにとって十分な睡眠時間がとれていないのも？！

5才児は10時間
1才児は12時間の
睡眠時間が
必要と言われています

寝なくて大変！

子どもも大人もリラックスした環境のもとで布団に入ると、副交感神経が優位に働き眠たくなります。

朝ご飯が進まなくて大変！

副交感神経は、消化活動も促します。ぐっすり眠った翌朝は、消化が進み、腸が空っぽに!!

便秘して大変！

ぐっすり眠った翌朝は、消化も進み、昨日食べた物は「出るのを待つだけ」の便に!! 食べること同様、便を出す習慣も確立させてあげましょう。

忙しい毎日とは思いますが、今一度子どもさんの睡眠について考える機会になると良いと思います。朝方があたたかくなったこの季節がチャンスです!!
まずは朝6時にカーテンを開け朝日を取り込んで起こすことからやってみると良いですよ。

廃品回収は
5/19(月)~23(金)です

弁当デーは
5/15(木)
です!!

おしらせ

各クラスの懇談会について

各クラス、年間に数回の懇談会を計画しています。お忙しいとは思いますが是非ご参加ください。

年長児（ほしぐみ）の活動について

年長児は県内の姉妹園14園と合同リズムなどを通して交流し、みんなで育ち合っていきます。今年度もたくさんの交流を計画しています。また季節の活動に合わせて数回の合宿も予定しています。

第1回役員会について

日時：5月27日(火) 18:30~
各クラスの役員さんが集まり、今年度一年間の計画を話し合います。

- 欠席の連絡は9時までにお願いします。
- 父、母以外の方がお迎えに来られる場合は、口頭または生活表の降園時間の欄にてお知らせください。
- 体調不良で、早退、欠席され、完治し登園される際には、必ず口頭またはノートで様子をお伝えください。