



園だより

社会福祉法人明秀福祉会 第2さつき認定こども園

(本園) 宜野湾市真栄原3-37-25

TEL098-870-9218

(分園) 宜野湾市大謝名2-27-15

TEL098-975-7707

2022年 6月30日 発行

子ども達やお家の方の願いが込められた短冊が集まっています。
「みんなの願いが叶いますように」と笹飾りも作っています。

今月は、子ども達が大好きな水遊びがスタートします。
感触遊びやダイナミックな水遊びも展開していきたいと予定しています。また、夏祭りごっこを通して、お祭りの雰囲気も楽しんでもらえたらと計画しています。

熱中症予防に気をつけ戸外あそびや水遊びの活動をしていきますが、早寝早起き朝ごはんの生活リズムの基本は、家庭で整えてもらいながら子ども達が楽しんでいけるようご協力をお願いいたします。

主 目 標

夏のあそび

・活動と休息に気をつけ健康で安全な
夏の遊びを楽しむ

☆ 今月の歌 ☆

・たなばたさま ・みずでっぽう ・うみ



【行事予定】

- 1日(火) (分園) 夏祭りごっこ
2日(水) 水あそび開始
10日(木) お弁当会
本園0・1歳児お弁当
本園2歳児から5歳児そうめん流しパーティー
分園0~2歳児お弁当
16日(水) 避難訓練
19日(土) 職員研修(保育は、13時まで)
30日(水) 本園なつまつりごっこ 本園・分園ともお祭りごっこの際浴衣・甚着着用。準備宜しくお願
31日(木) 本園夏祭りごっこ 致します。

【7月の予定表】

1	火	英語(3・4・5歳児)
2	水	水あそび開始(本園)
3	木	サッカー(3・5歳児)
4	金	サッカー(4歳児)
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	英語(3・4・5歳児)身体測定(1・3歳児)
9	水	
10	木	お弁当会→ 本園0・1歳児 分園0・1・2歳児 そうめん流しパーティー(本園2歳児~5歳児)
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	身体測定(2・4歳児)硬筆(5歳児) 英語(3・4・5歳児)
16	水	避難訓練
17	木	
18	金	
19	土	職員研修(13時まで)
20	日	
21	月	海の日(休園)
22	火	身体測定(0・5歳児)硬筆(5歳児) 英語(3・4・5歳児)
23	水	誕生日
24	木	サッカー(3・5歳児)
25	金	サッカー(4歳児)
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	英語(3・4・5歳児)
30	水	さつきまつりごっこ(本園1日目)
31	木	さつきまつりごっこ(本園2日目)

○ 水あそびが始まります。
安全に楽しく進める為、ご協力をお願い致します。

★ 水あそびカードへの記載をお願いします。サインがない場合は、水あそびは、お休みとなります。

★ 爪は、短く切って下さい。

★ 朝ごはんを食べ、睡眠も十分にとりましょう。



<台風・緊急災害時の保育・教育の取り扱い>

=重要事項説明書に記載あり=

- 台風時、沖縄本島に暴風警報が発令され、路線バスが運行停止の場合は、臨時休園します。
 - 但し、午後1時前(12:59まで)に路線バスの運行が再開された場合開園とし、路線バス運行よりおおむね1時間後に受け入れます。
午後1時後(13:00)に運行バスが再開されたときは休園とします。
 - 午前9時以後に(9時から)路線バスが運行再開したときは、給食等の準備が出来ない為、弁当持参か昼食を済ませたうえで登園をさせて下さい。
 - 登園後、沖縄本島に暴風警報が発令され、路線バスも運行停止の場合は、保護者は、速やかに園児の迎えをお願いします。
 - 事故等にあわないためにも、家庭保育が可能方は、出来るだけお休みをお願いいたします。
- ☆緊急災害時(停電等)により電話がつかない場合がありますので、ご了承下さい。

《事故防止のために》

子どもの安全のため、駐車、発進は細心の注意をお願い致します。

お子さんを保護者の方にお渡しした後は、保護者の方は、責任をもって見てあげて下さい。

駐車場での走り回りヒヤットとする場面もあります。お子様と手をつなぐ、抱っこをする、等、年齢によりましたら、安全への約束やルール等があることなど、家庭でも危険のあることなどお話し下さい。宜しくお願い致します。

★車内熱中症に注意★

子どもが車内に閉じ込められたり、放置されたりした場合、特に夏は短時間で車内の温度が上昇し、熱中症になって生命の危険が高まります。車内に子どもが閉じ込められることなどないよう、ほんの少しの時間であっても車内に子どもを残したまま車から離れないようにしましょう。

※盗難防止のため、車両のエンジンを止め、鍵をかけて、こども園へお入り下さい。



○次月の予定○

※8/9 職員研修(保育13時まで)

7月

こどもの

睡眠だより

～子どもの成長を支える「眠り」親子の暮らしをもっとラクに～

今月のおはなし

夏の睡眠

こんにちは！おきなわねんねコーチ中山です。

今年の梅雨明けはあっという間で、気づけば真夏の太陽がまぶしい季節になりましたね。

いよいよ夏本番！子ども達も汗をいっぱかきながらも元気に過ごしていることと思います。

そんな夏を元気に快適に過ごすためにも大切なのが「睡眠と生活リズム」です。

今月号では夏の睡眠にまつわるヒントや、子どもの体のリズムを整えるくふうについてご紹介します♪

1 早寝・早起き・朝ごはんを強化しよう！

暑さで体力をたくさん使う夏。

子どもたちが元気に夏を乗り切るためには、

生活リズムを整えて睡眠の質を上げる事が大切です！

- ✓ 早寝 夜9時までには就寝で体力回復
- ✓ 早起き 朝7時までには起床で活動的に
- ✓ 朝ごはん 胃腸を動かして排便リズムを作る

子ども達は大人の生活リズムに影響されやすい！

家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」を意識しましょう！

3 体も寝室もひんやりモードへ！

子ども達が「スッと」寝る為には体の深部体温を下げる事が大切！

お風呂は就寝の約90分前までに済ませて

体の体温をしっかり下げて就寝へ！

寝室は事前に冷やしておこう！

年間の室温目安は20℃～24℃！

ただし、夏はエアコンが効きすぎる場合も、

体調面を考慮し冷えすぎないように調整も必要です！

外気-5℃くらいがベスト！（例：外気30℃⇒室温25℃）

寝汗⇒暑い お腹&背中冷えて⇒寒すぎ

お子様の様子をしっかりチェック！

暑い&寒い感覚は夜泣きや早朝起きに繋がる可能性が・・・

室温は快適に！

2 夏は日が長くなる！注意点！

夏は夕方になっても外がまだ明るい！

明るい時間が長くなる眠くなるのも遅くなりがち！

特に子どもは大人よりも影響を受けやすいため、
夜型にずれやすい季節なのです。

18時以降は静かな活動に切り替え夜の準備をする！

夕方以降の刺激を減らすことで、メラトニン（眠くなるホルモン）
の分泌を促しやすくなる！

体が夜への切り替えを行う行動習慣として効果的！

夕方以降の刺激が強いと自律神経の切り替えがうまくいかず、
眠りにくくなることも！

4 眠る1時間前の行動が大切！

帰宅後、活動のスイッチをOFFにして「就寝」に向けて行動！

就寝1時間前にはデバイス類は終了しよう！

スマホやタブレット、テレビの光は夜の睡眠ホルモンの分泌を
妨げる！

就寝1時間前から徐々に部屋の明かりを落として体に夜だと
伝えよう！

白色電球よりもオレンジ系の光がベスト！

就寝30分前にはひんやりとした寝室へ移動して絵本やお話タイム！

最後は子ども達と「今日も1日頑張った！」と声をかけ、

満たされた気持ちで消灯して眠りにつきましょ！

※パパの帰宅後、なるべく激しい遊びは控えてね！

パパは寝かしつけとして絵本タイムで協力を♪

夏は子ども達が大好きな季節！海・プール・花火・お祭り！

つつい楽しくて寝る時間が遅くなったり、生活のリズムが乱れがち。

「寝る前の1時間」だけでも落ち着いた時間を意識すると親子でぐっすり眠れる日が増えてきます。

暑さに負けずみんなで元気に夏を乗り切りましょう！



おきなわねんねコーチ
IPH経理と乳幼児発達相談コンサルタント
保育アドバイザー
9歳4歳の2児の母
0歳～小学生発達相談