



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 TEL 870-9218

社会福祉法人 明秀福祉会
第2さつき認定こども園（分園）
宜野湾市大謝名2-27-15 TEL 975-7707

令和7年7月31日 発行

厳しい夏の日差しに大人は負けそうになりますが、子ども達は元気いっぱいです。元気いっぱいとはいえど、例年通りの暑さのため熱中症への対策は不可欠です。早寝早起き朝ごはんを心掛け、体力をつけ、活動中は適度な休息と水分補給を忘れずにしましょう。昨今ペットボトル症候群という言葉に耳をします。水分補給時は甘い飲料を避けるようにしていきましょう。

〈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、臨時休園とします。

○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は開園とし、路線バス運行よりおおむね1時間後に受け入れを開始します。

午後1時後（13：00から）に路線バスの運行が再開された場合は休園とします。

○午前9時以降に（9時から）路線バスが運行再開した時、給食の準備が出来ない為、弁当持参か昼食を済まされた上で登園をさせていただきます。

○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、保護者の方は速やかに園児の迎えをお願いします。

○事故等にあわない為にも家庭保育が可能な方はできるだけお休みをお願いします。

☆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。ご了承ください。

主題

夏のあそび

今月の歌

・みずあそび
・うみ

目標

・活動と休息に気を付けて健康で
安全な夏の遊びを楽しむ

今月の行事

1日(金) サッカー 4歳児 （22日分代替）

9日(土) 職員研修 13時～ （保育は13時まで）

11日(月) 山の日のため休園

14日(木) ☆交通安全指導（宜野湾警察署） 5歳児のみ

場所：さつき学童クラブ（志真志学区校舎）

☆サッカー 4歳児 交通安全指導に伴い変更になっています。

15日(金) サッカー 5・3歳児

21日(木) サッカー 5・3歳児

嘔吐物処理について

「厚生労働省の感染症対策ガイドライン」に沿って嘔吐で汚染された衣服は二重のビニール袋に密閉して家庭に返却致します。
（園では洗いません。）感染防止対策を徹底してまいります。



9月の予定

☆9/6(土)は旧盆(ウークイ)のため家庭保育協力日となっています。

☆9/13(土)は職員研修になります。(保育は13時まで)

☆9/27(土)は4歳児がはごろもエイサーへ参加

（保育は13時までとなります。4歳児エイサーへの参加につきましの詳細は後日お知らせを致します。



8月の予定

1	金	サッカー（4歳児）
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	
9	土	職員研修(13時)
10	日	
11	月	山の日
12	火	身体測定（1・3歳児）
13	水	
14	木	井当会 サッカー(4歳児) 交通安全指導（5歳児）
15	金	サッカー（5・3歳児）
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	身体測定（2・4歳児）
20	水	避難訓練
21	木	サッカー（5・3歳児）
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	身体測定（0・5歳児）
27	水	誕生会
28	木	
29	金	みずあそび終了
30	土	
31	日	

8月

こどもの睡眠だより



おきなわねんねコーチ
IPH妊婦と乳幼児睡眠コンサルタント
眠育アドバイザー
9歳4歳の2児の母
0歳～小学生睡眠相談

～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

睡眠は生きる為の土台



こんにちは！おきなわねんねコーチ中山です。

「毎晩、寝かしつけに時間がかかる…」や「やっと寝たと思ったら、また起きてきた…」
子どもの眠りに悩んでいるのはあなただけではありません。うまく寝てくれないと、親もぐったり。

「もっと早く寝てくれたら…」や「なんでこんなに寝ないの!？」と感じる日もありますよね。

子どもの睡眠には【ちょっとしたしくみや理由】があるんです。

それを知ることで、少し見え方が変わったり毎日の寝かしつけがラクになったりすること。

今回は「子どもにとっての睡眠って、そもそも何？」というところから、

寝不足でどうなる？どんな工夫ができる？

そんな事を2カ月にわたりわかりやすくお届けします◎

① 睡眠は「生きる」為に欠かせない



眠ることは、ごはんや水と同じくらい大切。

脳や体を回復させたり、免疫力を高めたり、毎日元気に過ごす土台になります。

特に子どもは、育つためにたっぷりの睡眠が必要です。

動物実験では眠らせないと命を落とすこともあるほど、睡眠は命に直結しています。

② 子どもの睡眠は「育ち」の土台そのもの



子どもは大人よりもたっぷりの睡眠が必要です。

夜の眠りの中で、成長ホルモンが分泌され、身長や筋肉、骨の発達が進みます。

さらに日中に学んだことを記憶に残したり、感情を整理するのも睡眠中の脳の大切な働き。(寝始めの約3時間が成長ホルモンの分泌が多い時間！)

ぐっすり眠ることは、心も体も大きくする時間なんです。

子どもが眠っている間、
なにが起きている？



体の成長
成長ホルモン

感情の安定・
脳の整理・免疫力アップ
記憶の定着



③ 「朝からぐずぐず…」それ、寝不足かも？



睡眠が足りないと朝の不機嫌、かんしゃく、集中力の低下がよく見られます。

「わがままかな？」と思うような行動も実は眠気サインのことがあるんです。

さらに風邪をひきやすくなったり、ケガが増えたりすることもある。

ぐっすり眠ることは【元気に1日を過ごすためのパワーチャージ】なんです。

④ どれくらい眠ればいいのか？年齢別の目安時間



子どもは年齢によって必要な睡眠時間が違います。

足りていない子も意外と多いかも!?

睡眠時間が足りないと、日中の眠気や集中力低下に繋がりがやすいことも。

「朝の起きる時間」を決めたら、そこから【必要な睡眠時間】を思い出して寝る時間を決めてみましょう。

あくまで目安なので無理のない範囲でできるところからで大丈夫です★

子どもはどれくらい寝ればいいのか？



0～1歳

14～17
時間



1～2歳

11～14
時間



3～5歳

10～13
時間



6歳～

9～11
時間



次号では 体内時計の整え方や夜泣きのしくみなどをご紹介します！

「寝かせる」から「眠れる子」へのヒントをお伝えします。

次回もお楽しみに④



※夜+昼寝の合計