



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

発行日令和7年9月30日

日中の日差しは、まだまだ厳しい毎日ですが、朝夕の気温差で、秋の気配を感じられるようになりました。

今月はみんなが楽しみにしている運動会があります。今年の運動会は、ストーリー性のある親子競技やかけっこ、子ども達にとって初めてのリレー・玉入れ競技を予定しています。「今日は負けないぞ!」と意気込みをみせ友達と競争したり、励まし合い応援する姿がみられ、楽しさや喜び・悔しさなどを味わい、1つ1つの体験を通し、子ども達の成長する姿をみせてくれています。本番当日は、親子で楽しみ頑張る子ども達の姿に応援をして頂き、是非運動会を盛り上げて下さいますよう宜しくお願い致します。



日時: 10/9 (木) 0~5歳児クラス運動会

場所: 宜野湾市立多目的運動場 (ユニオンドーム)

詳しい詳細に関しましては、別紙にて案内いたします。

- ※ 各クラスの集合時間がこととなります。
- ※ 各クラスの親子参加型競技が終了しましたら、0歳児から3歳児の園児・保護者の皆さんは、解散となります。4歳児と5歳児のクラスは、マーチング終了後解散となります。
- ※ 多目的運動場は土足厳禁です。靴袋をご持参ください。お子様の靴も保護者の方で保管をお願いします。
- ※ 屋内競技場内は、クーラー等の設備はありません。各家庭にて熱中症対策をお願い致します。
- ※ 運動会当日も睡眠や食事(朝食)をとり、体調を整え、楽しく運動会への参加をお願いいたします。



主題	運動会 自分の体	今月 の歌	♪運動会の歌 ♪とんぼ ♪大きな栗の木の下で
目標	・いろいろな遊びを通して生活経験を豊にし、 一人ひとりの力を十分に発揮させる。 ・演奏演技する喜びを味わう		

< 今月の行事 >

9日(木) 運動会 本園0~5歳児運動会 分園0~2歳児運動会

11日(木) 職員研修 (13時)

15日(水) 避難訓練 乗馬体験 (3歳児)



16日(木) 後期歯科健診 (本園9:15)

21日(火) 後期尿検査提出日 (21日~22日)

29日(水) 誕生日会

30日(木) 不審者対応訓練

31日(金) ハロウィンパーティー



< プラネタリウム見学 >

10/17 (金) (ぱんだ組青)

10/22 (水) (ぱんだ組ピ)

那覇市牧志駅前ほしぞら公民館にあるプラネタリウムに行きます。

季節に応じた星空や沖縄の民話を紹介するプログラムを楽しみます。



11月の予定

11/1 (土) 職員研修 (保育は13時迄)

11/5 (水) 後期内科健診 (本園・分園)

11/6 (木) 後期歯科健診 (分園)

(10月の予定)

1	水	
2	木	サッカー (3. 5歳児)
3	金	サッカー (4歳児)
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	英語 (3.4.5歳児) 硬筆 (5歳児)
8	水	
9	木	運動会 (0歳児から5歳児) ※宜 多目的運動場
10	金	
11	土	職員研修 (13時)
12	日	
13	月	公休日 スポーツの日 (休園)
14	火	英語 (3.4.5歳児) 硬筆 (5歳児) 身体測定 (1. 3歳児)
15	水	避難訓練 乗馬体験 (3歳児)
16	木	後期歯科健診 (本園9:00)
17	金	プラネタリウム見学 (ぱんだ組青グループ)
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	英語 (3.4.5歳児) 硬筆 (5歳児) 身体測定 (2.4歳児) 後期尿検査 (21日~22日)
22	水	プラネタリウム見学 (ぱんだ組ピンクグループ) 後期尿検査 (21日~22日)
23	木	サッカー (3. 5歳児)
24	金	サッカー (4歳児)
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	英語 (3.4.5歳児) 硬筆 (5歳児) 身体測定 (0.5歳児)
29	水	誕生日会 後期尿検査 (未提出者提出日)
30	木	不審者対応訓練
31	金	ハロウィンパーティー

10月

こどもの睡眠だより



おきなわねんねコーチ
IPHI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

お昼寝ってほんとに必要？



こんにちは！おきなわねんねコーチ中山です。

暦のうえでは秋の始まりですがまだまだ暑い日が続いていますね🍂

今月は「お昼寝」についてのお話です。

「お昼寝が長くて夜なかなか寝ない…」

「そもそも全然お昼寝したがない！」

「お昼寝のタイミングを逃して夕方寝ちゃう！」という声をよく聞きます。

なぜ、お昼寝って必要なのでしょう？

お昼寝には子どもの心と体の発達にとって大切な理由があるんです。

今回はその仕組みと、上手なつきあい方をお伝えします。



① お昼寝はなぜ大切？

乳幼児さんは朝起きてから夜寝るまで、休息無しで機嫌よく起き続けられることは難しい！

- ・午前中に受けた刺激を脳が整理・記憶・感情のクールダウン
- ・特に1～3歳は体力の回復にも必要。
- ・お昼寝をせず長く起きていると、ストレスホルモン【コルチゾール】が増え、寝つきが悪くなったり、夜泣きや癇癪につながることも※コルチゾール=興奮やイライラを引き起こすホルモン



② 保育園でのお昼寝の役割

午前中に受けたたくさんの刺激（遊び・人との関わり・音・言葉など）を、脳がお昼寝中に整理しています。この休憩があることで、午後もしっかり活動できるようになります。お昼寝をとることで、午後のぐずり・癇癪・不安定さがぐっと減ることがあります。子ども自身も気持ちよく過ごせる時間が増え、心と体の発達に欠かせない大切な時間です。

③ 「お昼寝しすぎて、夜寝ない…」そんな日は？

園では14:30ごろまでにお昼寝が終わり、その後はおやつや室内活動。

お昼寝が長かったり遅い時間まで続くと、夜までに【眠気（＝睡眠圧）】が十分にたまず、布団に入ってもなかなか寝つけないことがあります。

そんな日は、帰宅後に少し体を動かす遊びを取り入れたり、夕方以降は照明を落とす・静かな遊びに切り替えるなど、夜に向けたリズムづくりを意識してみましょう◎
夕方に寝てしまった場合は夜の睡眠に影響しやすいため、30分以内で起こすのが目安！できれば15:30までにお昼寝を取れると夜の寝つきがスムーズになります。

④ お昼寝を嫌がる子には？

「寝なきゃダメ！」と焦ると親子でストレスに👉

そんなときは【眠る】より【休む】ことがまず大切です。

こんな声かけや工夫を意識してみてください。

- ・「目を閉じるだけでいいよ～」
- ・お気に入りのぬいぐるみとお布団にごろん
- ・絵本タイムからそのまま横になる流れをつくる

🌿 少し横になるだけでも、午後の疲れ方や気持ちの安定に違いが出ることもあります

よし

年齢別 お昼寝の目安

年齢	回数	合計時間	終了目安
0～6か月	3～5回	4～5時間	随時
7か月～1歳半	2～3回	2～3時間	15:30までに
1歳半～3歳	1回	1.5～2時間	15:00～15:30までに
3～5歳	0～1回	～1時間 or なし	15:00までに

3歳以降からお昼寝しない子も！

お昼寝が必要かどうかは、

【夕方まで機嫌よく過ごせるか】

が一つの目安です。

お昼寝は、子どもにとって
【心と体の充電タイム】。
「寝すぎる日」「寝ない日」…
いろんな日があります。

お昼寝を習慣化する為にも生活リズムが大切！
起床・就寝時間を整える事で
昼寝のリズムも安定します。
子ども達の心身の発達にも
お昼寝は欠かせません。

