



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

2025年 12月26日 発行

明けましておめでとうございます。

希望に満ちた新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

旧年中は、保護者の皆様に様々なご理解・ご協力を頂き有難う御座いました。

新しい年が素晴らしい年でありますようにお祈り申し上げます。

素敵なこども達の笑顔とパワーに添えてゆけるよう保育、教育に努めていきたいと思ひます。

今月は、個人面談を予定しています。

家庭と園でお子さんの成長を共有し合い今後のこども達の健やかな育ちに繋げられることを期待致します。



生活発表会のご参加及びご協力有難うございました。

生活発表会無事に終えることができました。子ども達は、大きな舞台を経験する中で、表現する喜び、お友達と活動する達成感を味わい、お父さんやお母さんに、頑張り認められ、褒められることにより、心の栄養がたまり日々の意欲や自信へとつなげています。保護者の皆様のご理解、ご協力有難う御座いました。

個人面談のご案内

個人面談が1/13(火)～1/23(金)があります。

各クラス前に日程調整の用紙を張り出しています。

面談へは、時間に遅れないように起こして下さい。(一人10～15分)

新年度準備
協力について

(年間予定案内済み)

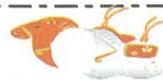
令和8年度へ切り替えの為3/30(月)～3/31(火)は、家庭保育協力日。こども達のスムーズな進級及び新入園児を向かえ入れる為の準備期間になります。家庭保育にご協力お願いします。

3/30(月) 13時までの保育

3/31(火) 家庭保育協力日

主
題

正月あそび



目
標

生活リズムを整えながら、冬のあそびを楽しむ

言葉のやり取り、生活する上で経験を増やしたりする。

☆ 今月の歌 ☆

・お正月・こんこんしゃん・手あそび(もちつき)

【行事予定】

5日(月) 保育始め

7日(水) 乗馬体験(5歳児)

(人参スティックを持参下さい。)

8日(木) プラネタリウム見学(5歳児)

8:00まで登園

8:30園バスにて浦西駅へモノレールにて

星空公民館へ

10日(土) 職員園内研修13時まで保育

(家庭保育へご協力下さい)

13日(火)～23日(金) 個人面談

(各クラス前に日程調整下さい。)

15日(木) お弁当会

★2月のお弁当会(日程変更は、年間予定表記載済み)★

5歳児クラスのお別れ遠足に合わせて

2月のお弁当会は、2/19(木)です。

卒園式について

令和7年度の卒園式は、年間の予定通り3月28日(土)に開催します。

5歳児「さくら組保護者様」ご参列宜しくお願ひ致します。全職員でこども達を送り出していきたいと思ひます。3/28(土)家庭保育への協力をお願い致します。

(3/28(土)は、職員園内研修保育13時まで)

【1月の予定表】

1	木	元旦
2	金	年始休み
3	土	年始休み
4	日	
5	月	保育始め
6	火	英語(3.4.5歳児)硬筆(5歳児)
7	水	乗馬体験(5歳児)
8	木	プラネタリウム見学(5歳児)
9	金	
10	土	職員研修(13時)
11	日	
12	月	成人の日
13	火	英語(3.4.5歳児)硬筆(5歳児) 身体測定(1.3歳児)個人面談(13日～23日)
14	水	
15	木	お弁当会 サッカー(3.5歳児)
16	金	サッカー(4歳児)
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	英語(3.4.5歳児)硬筆(5歳児) 身体測定(2.4歳児)
21	水	避難訓練
22	木	
23	金	個人面談(13日～23日)
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	英語(3.4.5歳児)硬筆(5歳児) 身体測定(0.5歳児)
28	水	誕生日会
29	木	サッカー(3.5歳児)
30	金	サッカー(4歳児)
31	土	





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
胎育アドバイザー
9歳4歳の2児の母
0歳～小学生睡眠相談

1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

冬休みでくずれた生活リズムはどう整える？



あけましておめでとうございます！

昨年より「睡眠だより」を発行させていただき、ありがとうございました。
お子さまたちの睡眠について、少しでもおうちでのヒントになっていれば嬉しく思います。
本年も子どもたちが元気に過ごせるよう、睡眠の視点からサポートしていきたいと思っております！



さて、年末年始はお出かけやイベントも多く生活リズムが乱れやすい時期。
リズムを整えるコツを知っておくことで、新学期を無理なくスムーズに迎えることができます。
今月は「リズムの整え直し」をテーマに、おうちでできるちょっとした工夫をご紹介します。

なぜ冬休みはリズムがくずれやすいの？

- ・夜更かしや朝寝坊になりがち
- ・お昼寝や食事の時間がバラバラに
- ・お正月イベントや帰省などで生活の流れが変わる



子どもの体内時計は「同じ時間に起きて同じ時間に寝る」ことが大切！
長いお休みでズレが出やすいのは自然なことです。

リズムがくずれると…？

- ・朝起きづらくなる
- ・昼間ぼーっとしやすい
- ・夜に寝つきづらくなる
- ・保育園の生活リズムに戻しにくい

整え直すにはどうすればいい？

ステップ①とにかく早起き！

→夜更かししていても、朝は早めに起きましょう！カーテンを開けて朝日を浴びると体が目覚めやすくなります。

🍴 ステップ②3食の時間を整える！

→特に朝ごはんをしっかり食べると体内時計がリセットされます。

🌙 ステップ③日中は体を動かし夜は静かに過ごす

→テレビ・スマホは控えて、絵本タイムやスキンシップを意識



1年生になるまでに「朝型リズム」を育てよう！

小学校に入ると登校時刻が早くなり、お昼寝もなくなります。そのため幼児期のうちに「早寝・早起き」の生活リズムを身につけておくことがとても大切です。

目標はこちら！「朝は7時までに起きる」「夜は21時までに寝る！」「朝ごはんを毎日食べる！」

寝る前の過ごし方（決まったルーティンで眠りに入る）を習慣化することも大きなカギです。

◆年長さんだけでなく、年中・年少さんも、少しずつ“朝型生活”に近づけていくと、小学校生活への準備にもつながりますよ。