



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8年1月30日 発行

緋寒桜の開花が始まり、春の訪れを感じさせる季節となりました。寒さも緩んできましたが、寒暖差や空気の乾燥があり、まだまだ感染症が流行しやすい季節です。うがい・手洗いをこまめに行い、バランスの良い食事、十分な睡眠をとって元気に過ごしていきましょう。

先月はお忙しい中での個人面談へのご参加ありがとうございました。保護者の皆様と職員がお子様の成長を共有し、今後のより良い保育への道しるべとすることが出来ました。

一人一人に寄り添った丁寧な保育を心掛け、成長をサポートしていきたいと思えます。

今年度も残り2か月となりました。進級・卒園に向けて一日一日を大切に過ごしていきます。

☆記念写真の代金について

先日撮影しました記念写真の代金は1人につき700円となります。撮影業者より配布します集金袋に代金を入れて提出してください。お釣りのないようお願い致します。締め切りは2/10(火)となっています。

分園からのお願い

☆朝夕の送迎の時間帯は公民館裏の駐車場もご利用いただけます。園舎下駐車場が満車の際はそちらもご活用ください。なお、路上駐車は近隣の方の迷惑となりますのでしないようお願い致します。

主題	冬のあそび	今月の歌	<ul style="list-style-type: none"> ・豆まき ・鬼のパンツ ・コンコンクシャン
目標	<ul style="list-style-type: none"> ・冬の自然に触れて元気に遊ぶ ・春の訪れを知り変化に気づく 		

今月の行事

- 2日(月) まめまき
- 4日(水) 首里城見学 (5歳児)
- 11日(水) 建国記念日のため休園
- 19日(木) お弁当会
- ※5歳児はお別れ遠足があります。
- 21日(土) 職員研修 13時～ (保育は13時まで)



今月は節分があります。

冬から春へと移り変わる時期に悪いモノを追い払い、一年間の幸福を祈る大切な行事です。園でも豆まきを体験し、この時期ならではのあそびを楽しむことで季節の移り変わりや昔からの風習、伝統を子ども達に感じてもらうことをねらいとしています。

「おにはそと～！ふくはうち～！」

みんなで元気に豆をまいて心の中の鬼を追い出し、幸福を呼び込み、春を迎えたいと思えます。

節分当日は鬼に扮した職員が登場する予定です。

3月の予定

☆3/28(土)卒園式ならびに職員研修のため、保育は13時までとなります。

☆3/30(月)～31(火)は新年度準備のため家庭保育の協力をお願い致します。

2月の予定

1	日	
2	月	節分 (まめまき)
3	火	英語(3.4.5歳児)硬筆(5歳児)
4	水	首里城見学(5歳児)
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	英語(3.4.5歳児)硬筆(5歳児)身体測定(1.3歳児)
11	水	建国記念の日
12	木	サッカー(3.5歳児)
13	金	サッカー(4歳児)
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	英語(3.4.5歳児)硬筆(5歳児)身体測定(2.4歳児)
18	水	避難訓練
19	木	お弁当会 お別れ遠足(5歳児)
20	金	
21	土	職員研修 (13時)
22	日	
23	月	天皇誕生日
24	火	英語(3.4.5歳児)硬筆(5歳児)身体測定(0.5歳児)
25	水	誕生会
26	木	サッカー(3.5歳児)
27	金	サッカー(4歳児)
28	土	

第2さつき認定こども園×おきなわねんねコーチ

2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
保育アドバイザー
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



幼児さんの睡眠、ここが大事！



毎月お届けしてきた「睡眠だより」もいよいよまとめの回へ！
ここまで読んでくれたみなさん、本当にありがとうございます！
夜泣きに困ったり、寝かしつけにイライラしたり…

「子どもの睡眠」って毎日のことだからこそ、悩みも多いし、向き合うのも大変だと思います。

でも、これまで積み重ねてきた関わりのひとつひとつが、
ちゃんと子どもたちの「眠りの力」につながっていると思います。

今月は、これまでのおさらいもかねて幼児さんの睡眠のポイントをギュッと振り返ってみたいと思います。
「これできてた！」「ここは忘れてたかも～」と、気軽に読んでもらえたらうれしいです！



子どもの推奨睡眠時間は？

約9～10時間

ZZZZ

朝起きてとる行動は？

朝日を浴びる
朝ごはんを食べる



睡眠の質を考えた朝ごはんは？

お米・卵・乳製品・鮭・
バナナ・さつまいも等
(トリプトファン意識)



お昼寝はどうする？

成長とともに減少する！
昼寝のし過ぎ、夕方遅くのお昼寝は
就寝に響くので注意！

起床・就寝時刻は？

朝7時までには起きる
夜21時までには寝る



眠る部屋の環境は？

- ・暗くする
- ・涼しくする (20～24℃)
- ・静かな環境

スムーズに寝かしけするには？

就寝前のルーティンを決める



寝る前の過ごし方

- ・夕方からは部屋の照明を落とす
- ・就寝1時間前にはデジタル機器OFF
- ・静かな遊びに切り替える
- ・お父さん帰宅後の激しい遊びは控える



毎日続ける事が大切です