



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4月30日 発行

入園・進級から一か月が経ちました。初めは緊張していた表情も少しずつ和らぎ、やりたい遊びを見つけて楽しむ姿が見られるようになってきました。少しずつ園生活のリズムが整ってきています。

今月ははじまってすぐにGWがありますね。お休み中も元気いっぱい遊べるように早寝早起き朝ごはんを心掛け、充実した休日を過ごしましょう！！

お願い

6/1(月)～6/12(金)の期間に個人面談を行います。
面談日程表を各クラス毎に貼り出します。(GW明けより)
希望する日程に各家庭で記入していただき、担任と日程を調整してください。

※電話での日程調整は行いません。

保育・教育時間内の面談のため、ご希望に添えない時間帯もございます。ご理解・ご了承のほどよろしくお願い致します。

駐車場利用について
(本園の保護者の皆様へ)
登降園の時間帯は地域の事情も重なり、真栄原交番向けが大変混雑します。駐車場を出る際は必ず左折をし、場内の車の入れ替えがスムーズに行えるようご協力お願い致します。
(分園の保護者の皆様へ)
駐車場内は車の往来が必ずあります。お子さんの安全の為、必ず手を引き、すぐに車にお乗せ下さい。駐車場で遊ばせないようお願い致します。

主題 たのしい園

今月の歌
いのぼり
・おかあさん
・シャボン玉

目標

- ・活動と休息のリズムを整え快適に過ごす
- ・生活の流れがわかり身の回りの事をやってみようとする

今月の行事

2日(土) 害虫駆除（保育は12時まで）
19日(火) 硬筆 5歳児 今月より始まります。
☆正しい姿勢で学ぶ心得 小学校就学までに家庭でも学びを深めましょう。

20日(水) 乗馬体験 4歳児
8:30までに登園しましょう。
人参スティックの準備をお願いします。

28日(木) 歯科健診（本園） 9:15開始
※歯科健診の日は朝食後必ず歯磨きを行きましょう。

30日(土) 職員研修（保育は12時まで）

今月末より内科・歯科健診がはじまります。

健診日に欠席した場合は健診日より一か月以内に嘱託医へ健診予約を入れ、受診してください。

※健診結果は園へ提出となります。

※園所定の書式（未受診者カード）を必ず持参してください。

他書式は医療機関が示す実費となります。



6月の予定

- ☆6/1～12 個人面談
- ☆6/4 内科健診
- ☆6/16～17 尿検査提出日
- ☆6/18 歯科検診
- ☆6/20 職員研修
(保育は12時まで)
- ☆6/23 慰霊の日のため休園

5月の予定		
1	金	
2	土	害虫駆除（12時）
3	日	憲法記念日
4	月	みどりの日
5	火	こどもの日
6	水	振替休日
7	木	英語（3.4.5歳児）
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	英語（3.4.5歳児） 身体測定（1.3歳児）
13	水	
14	木	弁当会/サッカー(3.5歳児)
15	金	サッカー（4歳児）
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	硬筆（5歳児）/英語（3.4.5歳児） 身体測定（2.4歳児）
20	水	乗馬体験（4歳児） 避難訓練
21	木	サッカー（3.5歳児）
22	金	サッカー（4歳児）
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	硬筆（5歳児）/英語（3.4.5歳児） 身体測定（0.5歳児）
27	水	誕生会
28	木	前期歯科検診（本園）
29	金	
30	土	職員研修（12時）
31	日	

令和8年度
5月号

第2さつき認定こども園

睡眠だより

ご入園・ご進級
おめでとうございます！

眠りは成長の土台



おきなわねんねコーチ
中山美波
10歳5歳の母

今年度も、睡眠についてのお便りを担当させていただきます。

【おきなわねんねコーチ】中山美波です。

引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。

この「睡眠だより」では、

子どもの睡眠について、科学的な視点も交えながらお伝えしていきます。

子どもの睡眠は、成長や発達にとっても大切な役割があります。

多くのご家庭で、「どう整えたらいいの？」と悩まれることも多い部分です。

このお便りでは、日々の生活に無理なく取り入れられるヒントを、

分かりやすくお伝えしていきますね。

園生活を元気に過ごすために
大切なのが、「生活リズム」です

よく、「早寝・早起き・朝ごはん」と
言われますが
睡眠の視点から見ると、
おすすめの順番があります！

おすすめは **早起き** → **朝ごはん** → **早寝** です！

1 人のスタートは朝の光から



人の体には、
約24時間のリズムがあります。
(体内時計)
このリズムは、朝の光を浴びることで
リセットされ、
夜になると眠くなる流れが作られます。

つまり、朝しっかり起きることが、
夜ぐっすり眠るためのスタートになります。

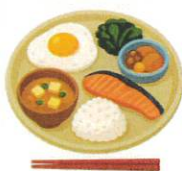
重要！ 朝の光を浴びてから
約14～16時間後に
眠気（メラトニン）が出てきます

毎朝同じ時間に起きることが、
毎日同じ時間に眠くなるにつながります。

ねんねコーチひとこと

「起きる時間」が整うことで、
睡眠のリズムも整っていきます。

2 朝ごはんでは体と脳を起こす



朝ごはんは、体のスイッチを入れる役割があります。
体温が上がり、体が活動モードに切り替わります。

日中しっかり動けることで、
夜の自然な眠気にもつながっていきます。

研究でもこんな報告が！

朝食をとる子は
集中力や気持ちが安定しやすい
と言われています！

3 早起きから自然と早寝へ



朝しっかり起きて、
日中しっかり活動することで、
夜は自然と眠くなります。
無理に寝かせようとするよりも、
流れを整えることが大切です。

早起きする・日中体を動かす
この積み重ねで夜の入眠がスムーズに！

ねんねコーチひとこと

就寝時間より起床時間の方が
リズムに影響が大きいと言われています

GWは少しだけ意識を♪

ゴールデンウィークは、生活リズムが変わりやすい時期です。
ポイントはたったの2つ！

1 朝の起床時間を 大きくずらさない！



できれば
1時間前後
のずれに
おさえましょう。

遅くなくても、朝はいつも通りの時間に
起きることが、リズムを守るコツです。

予定通りに
いかなくても
大丈夫！

完ぺきじゃなくてOK！

明日の朝、いつも通り起きられたらそれでOK◎
できることから、ゆる～く続けていきましょう！

2 朝の光を浴びる + 午前中に体を動かすことを意識！



朝の光を浴びる

体内時計がリセットされて、
夜に自然と眠くなります。



午前中に体を動かす

体も心もスッキリ！
夜ぐっすり眠りやすくなります。

生活リズムを整えるには、
まずは「朝起きる時間」を
毎日決めることから！

できることから、ゆる～く続けていきましょう。
ご家庭のペースで大丈夫です◎



睡眠について気になることやご質問がありましたら、
いつでも先生たちにお声がけくださいね。



この1年、子どもたちの健やかな成長を
一緒に見守っていたら嬉しいです。
どうぞよろしくお願いいたします。

次回発行は7月です！