



# かのっこだより



令和6年  
南加納保育園

青空の下のびのびと泳ぐこいのぼりのように、園庭を元気に走り回っている子ども達です。新年度が始まりあつという間に一ヶ月が経ち、少しずつ新しい環境にも慣れてきて子ども達の笑顔も増えてきました。5月とはいえ、汗をかくほど暖かい日が続いています。梅雨までの貴重な晴れ間を利用して、戸外遊びを思いきり楽しみたいと思います。気温差や疲れで体調を崩しやすい時期なので、健康管理をしっかりしていきたいと思います。



5月行事予定	
1	水 安全点検・清掃の日
2	木 こいのぼり運動会
3	金 建国記念日
4	土 みどりの日
5	日 こどもの日
6	月 振替休日
7	火 身体計測(以上児)
8	水 ダンス教室、身体計測(未満児)
9	木 芋の苗植え(年長児)、交通指導
10	金 誕生会
11	土
12	日
13	月 エコ活動の日
14	火 絵画教室
15	水 さくらんぼリズム
16	木 内科検診(12時15分～)
17	金 スポーツ教室(年中、年長)
18	土
19	日
20	月
21	火 避難訓練
22	水
23	木 歯科検診(12時～)
24	金 音楽教室
25	土
26	日
27	月 防犯訓練
28	火 英語教室(年中、年長)
29	水
30	木
31	金 スポーツ教室(年少、年長)

### 5がつうまれのお友だち

- ・ よしみつ おとさん (1さい)
- ・ とくも ひよさん (1さい)
- ・ みずもと ゆうすけさん (3さい)
- ・ たけだ りゅうまさん (4さい)
- ・ なかはた ゆいさん (6さい)

おめでとうございます!

### あたらしいお友だち

- ・ たにやま かいさん (1さい)
- ・ たなか りつさん (2さい)

よろしくお祈いします!



★2日(木)のこいのぼり運動会は子どものみで行います。にじ組さんから参加し、園庭でかけっこやダンスをして楽しみたいと思います♪ご覧になりたい方は是非お越しください。

★16日(木)に内科検診と23日(木)に歯科検診を予定しています。できるだけお休みをされないようお願いいたします。

★絵本の貸し出しを始めました。新刊やクラスにある絵本でも大丈夫ですので、借りたい時は職員にお声掛けください。

★登降園時に駐車場を子どもだけで歩いている姿を見かけます。非常に危険ですので、十分に注意されて下さい。





# 親子遠足お疲れ様でした!

親子遠足では天候が心配されましたが、何とか無事に開催することができてよかったです。親子でゲームをしたり、お友だちとかけっこしたりして楽しいひとときを過ごすことが出来ました。子ども達にとって良い思い出になったと思います。たくさんのご参加ありがとうございました。

ほし組さん



にじ組さん



つき組さん



たいよう組さん



そら組さん







**成長中の脳にも大切!**

## こどもの睡眠

毎朝ぐずってなかなか起きない、毎晩なかなか寝てくれない、便秘がひどいなど、こどものさまざまな不調は、睡眠の量や質の問題と関連している可能性があります。成長中の子どもにとって、睡眠はとても大切です。

### 脳を育てる正しい睡眠

正しい睡眠とは、「年齢に合わせた十分な睡眠時間をとること」と、「太陽が沈んでいる間は眠ること」です。乳幼児期は、五感からの刺激が脳の育ちに必須です。特に重要なのは、朝は明るい、夜は暗いという太陽のリズムに従った脳への繰り返しの刺激です。規則正しい刺激で、睡眠の習慣が確立され、体内時計が正常に動きます。規則正しい睡眠は、脳の土台をつくる刺激となります。

### 安心して眠れるいろいろなおやすみの儀式

おやすみの儀式に決まりはありません。それをすることで「安心して眠れる」と思えることが大切です。どんなことをすれば安心して眠れるかを、家族で考えてみませんか。

#### ★おやすみの儀式の例★

- ・パジャマに着替える
- ・歯を磨く
- ・明日の服を準備する
- ・明日の持ちものを準備する
- ・家族におやすみをいう
- ・お気に入りの絵本を読む
- ・お気に入りの音楽をかける



### まずは早起きから始めてみましょう

「早寝・早起き」ではなく、「早起き・早寝」から始めてみましょう。朝起きて、日光を浴びることが大切です。1～2週間ほどで、体内時計が徐々に朝方に変わり、早起きした分の睡眠時間は早寝になった分を取り返すことが期待できます。早起きから始めることで、太陽と朝食を効果的に使い、体内時計の時刻合わせを行います。

※参考・出典：少年写真新聞 2021年1月8日発行 第443号付録  
厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

### 感染症について

アデノウイルス感染症の報告が多くみられました。他には、インフルエンザB型、手足口病、溶連菌感染症、ヒトメタニューモウイルス感染症、新型コロナウイルス感染症の報告がありました。

また、宮崎市では例年に比べ、百日咳と診断される方が増えているようです。咳が主な症状で乳幼児に発生が多い傾向がありますがどの年齢の方でも感染する可能性があります。1歳以下(とくに生後6か月以下)の乳児がかかると重症化することがあるため注意が必要です。乳幼児の方は予防接種を受けることで重症化を防ぐことができます。また、咳症状がある場合はマスクを着用するなど、咳エチケットを守りましょう。咳が続くときは早めに医療機関を受診しましょう。

※参考・出典：宮崎市 <http://www.city.miyazaki.miyazaki.jp>