



若葉のすがすがしい季節となりました。新しいクラスになって一ヶ月が過ぎ、戸惑いを見せていました子どもたちもすっかり慣れて、青空のもとこいのぼりに負けないくらい元気いっぱいです。

長いお休み（ゴールデンウイーク）で少し疲れが出てくるかもしれません。生活リズムを整え、体調管理に注意しながら、今月も楽しく過ごしていきたいと思います。

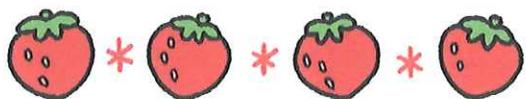
5/25(土)は保育参観を予定しております。

子どもたちの園での様子をご覧いただき、楽しい時間をお過ごしください。

※詳細は後日お知らせいたします。

### 小規模保育園

ななほしキッズ 令和6年5月



### 今月の行事予定

1日	水	安全点検・園内清掃
8日	水	身体計測
16日	木	誕生会 歯科検診(12:00~)
21日	火	避難訓練(火災) 緊急対応訓練
23日	木	交通指導・エコ保育
25日	土	保育参観
28日	火	内科検診(12:15~)
随時		リズムふれあいあそび



○個人面談（2歳児対象）を6月に予定しております。（13時30分～14時30分の間で1世帯15分程度）担任より日程調整の声かけをいたしますので、ご協力を願いいたします。尚、2歳児以外でも面談を希望される場合は、担任の方へお声かけください。

○16日（木）歯科検診、28日（火）内科検診となっております。  
できるだけお休みをしないようにしましょう。





## にじぐみ

令和6年 5月 小規模保育園ななほしキッズ



- ★新しいクラスで安心して過ごし、生活や環境になれる。
- 保育目標** ★戸外やリズムあそびで身体を存分に動かしてあそび、心地よさを感じる。
- ★保育者や友だちと好きなあそびと一緒に楽しむ。

新しいクラスになり、一ヶ月が過ぎ、少しづつ慣れてきた子どもたちです。天気が良く暖かい日には、園庭や散歩に出かけ、テントウムシやダンゴムシを見つけて喜んだり、「これなんだろうね」と、目を輝かせながら遊ぶ姿も見られます。

今月も、さまざまな活動を通して子どもたちの成長を見守っていきたいと思います。



### おねがい

- ・日中は汗ばむほど暑くなっていました。こまめに水分補給をしていきますので、**水筒**の準備をよろしくお願ひいたします。また、衣服の調節をしますので薄手の長袖、半袖を持たせてください。
- ・何か気になることがありましたら、その日の朝にお知らせください。



## ほしぐみ



新年度が始まり一ヶ月が経とうとしています。

泣いていた子も大好きな先生に抱っこされたり、ふれあい遊びをして気分転換しながら、笑顔の時間が増え、あちらこちらで子ども達の笑い声が聞こえるようになりました。

食事の時間も楽しい時間のようで、「まだ食べたい！」とアピールしているお友達もいますよ。



### ほしぐみ5月の保育目標

- ・連休明けの生活リズムを整えながら、保育士と一緒に安心して過ごせるようにする。
- ・天気の良い日は、戸外で十分に身体を動かして遊ぶことを楽しむ。
- ・安心できる環境のもと、ハイハイしたり探索活動を楽しむ。



5月も、園での様子をこまめにお伝えしながら、おうちの方と一緒に子ども達の育ちを喜び合えたら嬉しいです。分からない事や、お気づきのことがありましたら、いつでもお知らせください。どうぞよろしくお願ひいたします。



令和6年 5月



## エコ・食育



園舎、東側のプランターに  
『ゴーヤ』『きゅうり』の苗を植えました。  
手伝ってもらいながらそーっと丁寧  
に植えていましたよ。  
お水も優しく掛けてあげていました。  
大きくなあれ!!



今年も『イチゴ』が実りました。  
例年より少しこ  
さめでしたが、収穫する  
と甘い匂いがしていましたよ♪



大きく育った『そら豆』を収穫しました。  
子どもたちは、指に力を込めて必死に皮を剥いていました。  
そら豆が出てくると「おっきー！」  
と言いながら友だち同士で見せ合つて大きさを比べていました。

なかなか  
むけないなあ



絵本『そらまめくんのベット』を知っている子どもたちと一緒に豆の入っていた綿の部分を触ってみました。  
「フワフワしてるね！」と目を満丸くしていましたよ♪  
絵本を読んでもらい「一緒だね」と喜んでいました😊



そらまめくんの  
絵本を見てい  
るところです！



ピンクパンサーの種を探  
りました。  
小さな種が沢山探れました。  
来年も綺麗な花が咲きます  
ように♪





# げんきだより

令和6年5月号



## 子どもの睡眠

成長中の脳にも大切！

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、子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」と思えることが大事です。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



### まずは早起きからはじめてみましょう

「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で取り戻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、ヒトメタヌ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ヶ月以下)の乳児がかかると重症化する所以注意が必要です。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、咳工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>