



ふなひきこどもえんだより

令和6年度

ふなひきこども園

新年度が始まり、あっという間に1か月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れ、子どもたちの笑い声が園庭やお部屋、散歩先から聞こえてきています。



そうぐみ

今月は、野崎くるみちゃんのお父さんから誘いいただいた「芋の苗植え」や「みんなあつまれ」の撮影～そして、そう組は親子レクレーション(11日(土))があります😊一緒に楽しみながら仲を深めましょう♡



くまぐみ

虫が載っている小さな図鑑を見ることもあり、戸外に出ると草の中をそ〜っと覗いて、ダンゴ虫やてんとう虫を探したり、観察したりしています。草花や虫に興味をもち始めた子ども達。身近な自然に触れて、親しんでいきたいと思います。



うさぎぐみ

少しずつ新しい環境にも慣れ、子どもたちの笑顔も増えてきました。少し疲れが出てくる頃かもしれません。体調管理に気を付けながら今月も楽しく過ごしていきたいと思います♪

らいおんぐみ



お当番活動を楽しみにするなど様々な場面でらいおん組になったことを日々感じています。また、春の草花や生き物に興味津々★虫の観察を行いながら、飼育の仕方や命の大切さに気付いていきたいと思っています。



きりんぐみ

まねっこ大好き！一緒にあそぶ・・・まではいきませんが、誰かが面白いことを始めるとまねっこがスタート★



「気持ちよく遊ぶ・食べる・寝る」ができるよう、職員も一緒に楽しんで活動していきます☆



本の貸し出しを行っています♪事務所にたくさんの絵本が置いてありますので是非ご利用ください。借り方が分からないときはお声掛けくださいね☆



令和6年5月号

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>

の葉はかきあげ
てぞう・らいお
みに出しました