



認定こども園 みゆきだより のびのび！おおきなあれ！

2023. 4.28 (金)

5月号

園庭のこいのぼりが気持ちよさそうに風に吹かれ空高くおよぎ、子どもたちの成長を見守ってくれると同時に、みんなの笑顔も引き出してきているようです。

新年度がスタートして、早いものでもうすぐ1ヶ月！子どもたちは、少しずつ新しい環境になれ笑顔がいっぱいみられるようになりました。「せんせいあたらしいおともだちのなまえおぼえたよ!」「おともだちと〇〇したよ!」と嬉しそうにあそぶ元気な声に園内も活気づいています。子どもたちが元気いっぱい、のびのび過ごせるように日々の保育を大事に、子どもたちとしっかり向き合っていきたいと思います。

～各クラスの年間スローガンと5月の保育目標～

●めだかくみ 「愛、いっぱい ～そこやかにのびのびと～」

- 一人ひとりのミルクや離乳食・睡眠時間が適切に調整され、情緒が落ち着いて機嫌よく過ごす。
- 保育者のことばがけやスキンシップなどを通じて信頼関係を深める。

●ひよこぐみ 「うれしい！たのしい！ともだちだいすき♪」

- 保育者にうながしてもらい、身の回りのことを、ひとりでもやってみようとする。
- 屋外で体を動かして元気に楽しくあそぶ。

●りすぐみ 「LET'S チャレンジ！ひとりでできるもん!!」

- 身の回りのことを、保育者に見守られながら自分でやってみる体験を重ねる。
- 保育者とことばでやりとりを楽しみ、友だちとも関わりを広げていく。

●うさぎぐみ 「ふみだそう、大きな一歩 ぽ」

- 身の回りの支度、活動に必要な準備や片付けなどを自分で気付いて行うようにする。
- 友だちや保育者に親しみをもち、一緒に活動する楽しさや嬉しさを感じる。

●くまぐみ 「Color ～みつげよう じぶんいろ～」

- 生活の中での決まりやルールを理解し、それに合わせた生活が送れるようになる。
- 運動あそびに興味関心をもち、すすんでやってみる。

●ぞうぐみ 「絆 ～思いやるこころ、育ちあう仲間～」

- 1日1週間で見通しをもち、時間を意識した生活やあそびをする。
- ひとつひとつの活動（当番や運動あそび）に意味を感じ目標をもって取り組む。



新年度になりさまざまな変化がみられます。園の食材費や光熱費も高騰しており、特に電気代については、1年前の1.5倍近い金額になっています。コロナ対策も変化をしますが、子どもが快適に過ごせる環境を維持しつつ、節電節水に努めていきたいと思っておりますので、ご理解とご協力をお願いします。

さて、現在園では絵本を充実させる準備をしています。0歳から5歳児までのものを対象に400冊程度新たに購入しました。クラス蔵書だけでなく、一部はみゆき文庫が再開することに合わせて貸し出しもしますので、お子さんとの関わりの中で利用してください。(園長)

<施錠の徹底のお願い>

- ◆こどもの安全を守る為、出入りの際は、毎回必ず施錠（サムターン）をしてください。
- ◆登降時は、子どもだけにならないように、保護者と一緒に入出入りをしてください。

<5月より夏季のはだし保育の移行について>

・幼児期をはだして過ごすことは、土踏まずの形成や感覚器官の発達などに多くの影響があるとされます。特に土踏まずの形成は3歳ごろから始まり、基本構造は5～6歳までに概ね完成されるとされ、3～5歳の間は一生を支える足にとって大事な時期です。健康な足とバランス感覚を養うことで活発で意欲的な子どもに育てて欲しいと思います。そこで毎年のごとく、5月1日(月)より夏の間は、シューズの着用をせず、はだして活動していきたいと思っております。ご協力よろしくお願い致します。

<口座振替について>

・毎月20日頃請求書を発行いたします。振替日前日までに指定口座への入金をお願いします。指定の口座より、27日に引き落としさせていただきます。
※27日の曜日によっては振替日が変わります。その都度お知らせいたします。



<5月8日(月) 子どもの日の集いについて>

・子どもたち一人ひとりの健やかな成長を祈り、鯉のぼりくぐりをしたり、先生の出し物を楽しんだりします。

<5月10日(水) 9:15～ 歯科健診 について>

・子どもたちの健康管理を目的に春の定期検査を行っています。朝しっかり歯磨きをして登園してくださいね。
※健診の日にはなるべくお休みされないようにご協力をお願いいたします。

<5月15日(月) 尿検査について>

・子どもたちに病気が潜んでいないか、早期に見つけるために尿検査をします。腎臓の役割は、身体の血液から必要なものを取り、残りを尿として出しています。腎臓病のほとんどは早期の自覚症状がないといわれています。子どもたちの健康のための検査ですので、必ず期限を守っての提出をお願いします。
尿検査キットは12日(金)に持ち帰ります。提出日が3日後になりますので、忘れず提出お願いいたします。

<5月22日(月)～5月29日(月) 菜園まつりウィークについて>

・野菜を子どもたちと一緒に植え、苗の世話をしていく中で、野菜の成長を喜びながら観察していきます。できた野菜は、感謝の気持ちをもって子どもたちと収穫しクッキングして食べようと計画しています。

<5月26日(金) お楽しみさんぽについて>

・今年度は、心地よい風や、新緑の景色を感じながら園周辺の探索をして楽しみます。園周辺の探索はわくわく！どきどき！園周辺の新しい発見ができるかな？たくさん歩いた後は、園でおやつを食べて楽しみます。
※水筒のひもをご家庭で保管されている方は、当日子どもが掛けて歩けるよう水筒につけておいてください。

<5月19日(金) 絵本読み聞かせ(ぞう組)について>

・毎月ぞう組さんが楽しみにしています、絵本のよみきかせは、園の方で実施し、楽しんでいきたいと思っております。読み聞かせの日程につきましては、毎月第三金曜日 11:00から実施いたします。

<着替えは多めに用意をお願いします。>

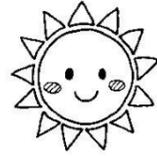
・園庭やお散歩などで身体を沢山動かしてあそんでいる子どもたち。日差しが暖かい日も多くなってきているので、汗も沢山かき、着替えをする機会が増えてきました。園でお貸しできる服にはサイズや枚数に限りがありますので、着替え用の服を多めにに入れておいてください。汚れ物を持って帰った時は、着替えの補充のご協力をお願いします。

<6月の行事予定>

- ・6月16日(金) 絵本の読み聞かせ(ぞうぐみ) ※毎月第3金曜日 11:00～に実施いたします。
- ・6月 初旬(土) 保護者会役員会(なつまつりの件など) 予定(変更する場合があります。)
- ・6月24日(土) 夏まつり(保護者参加予定です。)

※今後の行事予定で変更が生じる場合は、その都度のお知らせいたします。

おひさまだよ



2023.4.28 (金)
認定こども園みゆき

爽やかな風が吹き抜ける園庭に、元気にあそぶ子どもたちの歓声が響いています。新年度が始まり、約1カ月が経とうとしています。子どもたちは緊張もとけて新しい環境にも少しずつ慣れてきています。疲れも出てくる時期になるので、連休は元気を充電するいい機会です。生活リズムを崩さず楽しい連休をお過ごしください。

心のストレスと上手に付き合おう

コロナウイルス感染症の話題が続き三年余りが過ぎました。感染症対策などの行動制限は緩和してきましたが、様々な状況から「イライラすることがある」「気分がすぐれない」など感じることはありませんか？ ストレスを溜めると、身体に良くない影響があります。上手に対処して乗り越えていきましょう！



休養・休息

心身が疲れたら、良質な睡眠をしっかりとります。



気晴らし・娯楽

趣味など自分の好きなことをします。身体を動かすことも良いです。



緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。



※番外編 どうやって気持ちをコントロール？

その場を離れたたり、深呼吸をしたり、6秒我慢したり・・・など工夫しましょう。



生活リズムを整えましょう

新年度環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。様々なウイルスに負けず元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

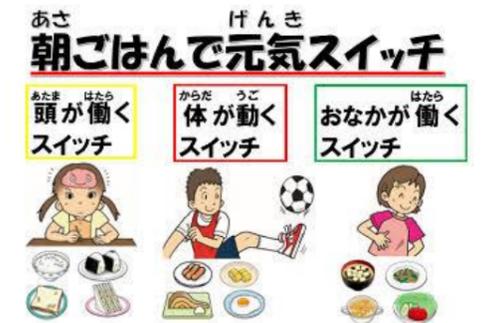
また、子どもにとって睡眠と食事は、その日の疲れをとり、空腹を満たすだけでなく、成長・発達に大切な成長ホルモンの分泌を促し、生涯にわたる丈夫な身体と生活リズムを作ります。

<生活リズムが乱れると>

- 心が乱れる・・・生活リズムが乱れると「セロトニン」が分泌されにくくなるため、怒りや興奮、衝動といった感情を抑えるのが困難になるため、心が乱れやすくなる。理由もなくイライラしたり落ち着きがなくなったり、ぼーっとする。
- 健全な発育や健康維持ができなくなる・・・睡眠不足や睡眠の質の低下が続くと「成長ホルモン」が十分に分泌されにくくなり、正常な発育や健康維持にも悪影響を及ぼしやすくなる。風邪をひきやすくなったり、疲れやすくなったりする。

<生活リズムを整えるために>

- ☆決まった時間に布団に入り、決まった時間に起きるように心がける。
- 朝は遅くても7時には起き、成長ホルモンの効果的な分泌のために21時までには眠れるようにしましょう。
- ☆朝ごはんを食べる。
- 主食・主菜・副菜をバランスよく食べることで、3つの元気スイッチが入る。



5月の保健指導

5月17日(水)の保健指導は、「手洗い・うがい」について行ないます。

4月の保健指導では、一年間の保健食育指導についてのお話と生活リズムについて行いました。一年間、げんき君とドンマイ君と一緒に体のしくみや、心も身体も元気に過ごすための話をしていきたいと思います。

5月の当番医

3日(水)	坂本眼科小児科クリニック	946-6656 (大門町)	まつおか耳鼻咽喉科	968-0187 (水呑町)
4日(木)	小池病院 小児科	932-3512 (光南町)	ゆう耳鼻いんこう科クリニック	982-7387 (南蔵王町)
5日(金)	さいとう小児科	924-4150 (宝町)	いわた耳鼻咽喉科クリニック	963-8733 (神辺町)
7日(日)	木村小児科	943-7117 (南蔵王町)	木村耳鼻咽喉科	933-3817 (今津町)
14日(日)	ふじもり医院 (内科・小児科)	947-1275 (伊勢丘町)	竹内耳鼻咽喉科	940-4666 (春日町)
21日(日)	やすはらこどもクリニック	953-1152 (多治米町)	堀病院 (耳鼻科)	926-3387 (沖野上町)
28日(日)	日野内科・小児科クリニック	957-7222 (新漕町)	卜部耳鼻咽喉科医院	923-3287 (霞町)

小児の休日・夜間の診療については、[福山夜間小児診療所\(年中無休\)084-922-4999](#)で受け付けています。

診療時間は19:00~22:30(受付は22:15まで)です。

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう

