



# えんだより

2021年度 第2号 5月 きよせ保育園

朝の挨拶もできないくらい泣いていたお友達も「おはよう」とかわいい笑顔で保育室に入ってくれるようになりました。時には不安そうな表情になることもありますが、小さなきっかけで笑顔になる子が増えました。泣いたり笑ったり、時々けんかもありますが、「一緒に遊ぼう」とお友達の手を引く姿も見られるようになりました。みんなで楽しく遊んでいるうちに、どんどん遊びが広がっているようです。

園長 中村清志

## 5月の予定

7日	金	体操教室2歳 分園
10日	月	体操教室5歳 ちゅうりっぷ組
14日	金	体操教室1歳
17日	月	体操教室4歳 ばら組
19日	水	誕生日会 乳児健診
20日	木	水泳教室 4・5歳
21日	金	体操教室2歳 分園 松宮先生来園
24日	月	体操教室5歳 ちゅうりっぷ組
28日	金	体操教室1歳
31日	月	体操教室4歳 ばら組

## お願いとお知らせ

\*園に置いてある着替え用の洋服を少し多めにご用意ください。  
天候により衣服の調節を致しますので、半袖、長袖(薄手の物)をストック用のかごに入れておいてください。

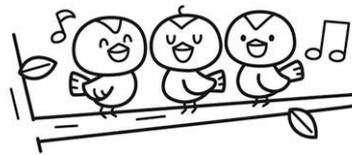
\*お子様の持ち物には見やすい場所に記名をお願いいたします。

\*保育時間カードに記載されていた保育時間でのお預かりとなりますので、各ご家庭の保育時間を厳守していただくようお願いいたします。急な残業などで遅くなる場合は必ずご連絡ください。お迎えが早くなる場合もご連絡をお願いいたします。

### ★保育士体験★

保育士体験が5月24日から始まります。体験なさりたい方はクラス担任までお声かけをお願いいたします。各クラス1日1名の参加となりますのでよろしくをお願いいたします。

## 早寝早起き よいリズム



連休はご家族で楽しいお時間を過ごされたかと思います。せっかく保育園生活に慣れたところで長いお休みとなり子ども達の生活リズムを整え直すのは大変かと思いますが、「早寝早起き朝ごはん」とあわせて、家族のみんなで何か取り組んでみませんか?例えば「おはよう」「行ってきます」「おやすみなさい」など家族の間できちんと挨拶をすることや、ほんの少しのお手伝いをお願いすること、テレビやゲームの時間を決めるなどお子さんと話し合ってお家ルール作りをしてみるのもよいと思います。人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で意識することによって調整されます。これを毎日同じ時間に繰り返していると、脳が意識し、次第に自然な目覚めとともに、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。また、成長に欠かせないホルモンもこのリズムに沿って分泌されるようになります。寝不足や不規則な睡眠リズムはこうした物質の分泌に影響を与えてしまい、心の健康を損なうおそれがあると言われていています。今のうちからお子さまの体内時計の周期を整えてあげられるとよいですね。