



# 園だより

在園児、新入園児共に少しずつ新生活に慣れ、子どもたちの賑やかな声が響くようになりました。先日は、親子遠足に参加をしていただき、ありがとうございました。コロナ禍で数年ぶりの開催となりましたが、子どもたちも保護者の方と一緒に活動ができて、とても喜んでいました。お忙しい中のご参加ありがとうございました。

5月号  
2023年5月1日発行  
古志ひまわり保育園  
TEL 23-1504 FAX23-1505  
koshi@h-himawari.net

## 役員紹介 (園児名で紹介させていただきます)

### さくら組

はると (保護者会長)  
ゆうと  
あらた  
さやか  
たくむ

### こすもす組

こうた  
はるみち  
みわ

### すみれ組

あおい  
ゆうせい

### れんげ組

りお  
かなみ

### つくし組

みこ  
ちさと

どうぞ1年間  
よろしく願  
いします!



## おたんじょうびおめでとう

つぼみ組	つくし組
りこ	うた
みつは	すす
たいせい	はる
めい	
ふうま	すみれ組
れんげ組	あおい
こうう	さくら組
りお	ゆうと
	こうだい
こすもす組	ひなの
だいち	はると
みさ	

## ~生活リズムの大切さ~

「日の出とともに目覚め、日の下で働き、日が沈めば休息をする」。このように私たちの身体は昼夜に従って、睡眠と起床のリズムを繰り返して、毎日の生活を送るようになってきています。自然のリズムに従って生きている私たちにとって、生活リズムの乱れは不調を引き起こす原因となります。逆に言えば、生活リズムを意識して整えるように心掛ければ、日々を健やかに保つことが出来るようになります。

保育園でも0歳児から5歳児までの乳幼児期の“食っちゃ寝”の生活を大切にしています。しっかりと食べ、あそび、寝るといった基本的な生活習慣の中で子どもたちの心も身体も成長していきます。生活リズムを整え、気持ちを安定させていくことで、免疫力が上がり、健康な身体を作り、あそびや活動にも集中して向かえるようになります。生活リズムが安定していないと、空腹や眠気であそべなかったり、給食が食べにくい、午睡がしにくい、睡眠時間が遅いなどの姿に繋がります。

### 正しい生活リズムを作るポイント

- ①6時起床**  
まずは早起きからが一日のスタートです。
- ②カーテンを開けて、日の光を浴びよう**  
朝の光を浴びると、心も身体もすっきりと目覚めます。
- ③朝ごはんをしっかりと食べよう**  
朝ごはんは一日のエネルギー源。  
腹持ちがよく、しっかりと噛んで食べられるご飯を食べましょう。
- ④午前の活動を大切に**  
お出かけ、散歩などの活動的なものは午前中に取り入れます。
- ⑤お昼寝をする**  
寝入りが遅くても15時には起こしましょう。  
昼寝ができずに夕方に眠くなりそうな時は、夕飯やお風呂を前倒ししましょう。
- ⑥20時までに布団に入る**  
寝る前のテレビやゲーム、スマートフォンなどの使用は、睡眠の妨げになります。  
子どもと一緒に絵本を選び、布団の中で読んでから眠る習慣がお勧めです。
- ⑦20時台の就寝。(0歳児は19時台)**  
遅くても21時までには就寝しましょう。



習慣化した生活リズムは一日では大きく変わりにくいものですが、少しの大人の意識から変化に繋がる瞬間が出てくると思います。日々、仕事と子育ての中で忙しいとは思いますが、休日などの時間に余裕のある時や各家庭でできることから始めてみませんか。



- ①6月2日(金)に公開保育(全クラス)**を予定しています。  
詳細は後日お知らせをします。日程のご確認をよろしくお願いします。

- ②24日は劇団風の子さんが来園されます。**運搬作業がありますので、朝の登園時にご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。また、子どもさんの登園も気をつけて見てもらうようお願いいたします。

## <5月>

日	曜日	行事
1	月	
2	火	安全点検
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	古志スポリズム
10	水	
11	木	身体測定
12	金	
13	土	こすもす組クラス懇談会
14	日	
15	月	古志スポリズム
16	火	避難訓練
17	水	さくら組交流会
18	木	さくら組ザリガニ釣り 弁当日(全クラス)
19	金	役員会18時
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	劇団風の子公演
25	木	誕生会
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	

