

6月の園だより

幼保連携型認定こども園 一川目保育園 令和6年 6月

傘をさすのが楽しい子、長靴を履くのが楽しい子、レインコートを着るのが楽しい子……。雨の降る日でも子どもたちにとっては楽しい要素や発見がたくさんあるようです。

今月は運動会の練習があります。天気の良い日には外で元気いっぱいに参加できるよう、保護者の皆様には早寝・早起きや朝ご飯をしっかりと食べるなどのご協力をお願いします。また、靴のサイズが合っていない子どもを見かけます。転倒しケガをすることもありますので靴のサイズも見直しましょう。



睡眠について……

子どもの成長・発達には、睡眠・食事・あそび(学び)・安心・安全が不可欠です。十分に睡眠をとっていない、あるいは睡眠のリズムの乱れがある場合、成長・発達に影響がでます。

*子どもの理想的な睡眠時間

- ・新生児・・・14～17時間 ・0歳児・・・12～15時間
- ・1～2歳児・・・11～14時間 ・3～5歳児・・・10～13時間
- ・小学生・・・9～12時間 ・中学・高校生・・・8～10時間

*子どもの睡眠障害にはどのようなものがあるか？

- ・親の生活等が原因となる不規則な生活から起こる体内時計混乱型
- ・ゲーム等の娯楽に没頭する睡眠時間喪失型
- ・多忙な習い事や早期教育による睡眠時間消滅型などがあります。

*子どもを観察する時のポイントは？

- 1) 朝決まった時間に自分で目が覚める
- 2) 朝から元気で機嫌が良い
- 3) 朝ご飯を食べることができる。さらに、毎日排便がある

*睡眠に問題があるかも？と思うポイント

朝ご飯を食べられない・朝から機嫌が悪く元気がない・多動・不注意・ケガが多い・休日に遅くまで寝ていられるなどです。

睡眠は子どもの心と体の成長に大事なことです。いきなり生活習慣を変えることは難しいものですが、早起きを起点に、少しずつ整えていけると良いですね。



おたんじょうび

おめでとう！！

☆ 今月の目標 ☆

- ・梅雨期の自然現象の不思議さや、面白さに興味を持つ。
- ・気の合う友だちや保育士と一緒に、好きな遊びを楽しむ。



6月の行事予定

月	火	水	木	金	土
					1
3 スイミング (さくら組)	4 英会話教室 (さくら組)	5 読み聞かせ会	6	7 総合避難訓練	8
10 スイミング (さくら組)	11 歯科検診	12 誕生会	13 サッカー教室 (3・4・5歳児)	14	15
17 スイミング (さくら組)	18 英会話教室 (さくら組)	19	20	21	22
24 スイミング (さくら組)	25	26	27	28	29 お布団等の 持ち帰り