



# 5月 園だより

H31. 4. 26

幼保連携型認定こども園  
しらほ宮根台保育園

入園、進級してから1ヵ月が経とうとしています。始めは戸惑いがちだった子も新しい生活にだいぶ慣れ日中は笑顔で遊ぶ姿も見られるようになりました。朝晩の寒暖差はあるものの日中は暖かく過ごしやすい日も増え、未満児さんは園庭に咲いているチューリップを見て「赤だね」「きいろも咲いたね」と覚えたての色を使っておしゃべりしたり、以上児さんはサイクリングロードの桜を見て「桜がきれいだったよ～」と教えてくれます。草木が彩るこの季節。一人ひとりの発見に耳を傾け、大切にしていきたいと思います。



- 8日(水) 体操教室 **以上児**
- 10日(金) クラス写真撮影
- 14日(火) 避難訓練
- 17日(金) お散歩遠足 **以上児** ☆保護者参加行事(以上児の保護者のみ)  
※親子でお散歩先の公園へ行きお弁当を食べます♪  
お弁当の日 **未満児**  
※すみれ組以上のクラスはお弁当の用意をお願いします
- 22日(水) 体操教室 **以上児**
- 24日(金) プラネタリウム **たいよう組** 名古屋市科学館 **おれんじ組**  
☆バスに乗って行きます (愛知バス)  
※おれんじ組たいよう組はお弁当の用意をお願いします
- 29日(水) 体操教室 **以上児**
- 30日(木) 誕生会
- 6月1日(土) 親子で遊ぼう会 ひまわり組以上のクラス  
☆保護者参加行事(ひまわり組以上の保護者のみ)

## 親子で遊ぼう会について

お子さんの成長を感じてもらい、親子での触れ合い楽しんでもらえるような種目を取り入れていきますのでお子さんと楽しいひと時を過ごして頂きたいと思います。

日時 6月1日(土) 雨天延期 予備日6月5日(水)  
9時～11時30分頃

参加 【ひまわり組】【あお組】【おれんじ組】【たいよう組】  
各クラス保護者

～集合時間等の詳細は後日お知らせします～

※親子で遊ぼう会の《たんぽぽ組》《すみれ組》の参加はありません。

ご家庭での保育にご協力をお願い致します。

※延期の場合、土曜保育は通常通り行います。

## 5月の集金について

① 5月分保育料 ②4月分主食費・体操教室 ③スイミング・スポーツ保険・延長料金を5月27日(月)

にご指定口座からの引き落としとなります。残高のご確認をお願いします。

引き落としできなかった場合は園で集金します。

※①…全世帯 ②…以上児 ③…該当者のみ の集金となります。

# ほけんだより

新しい生活が始まり一ヶ月が経とうとしています。新しい環境や集団生活、季節の変わり目でもあるこの時期は疲れやすく体調を崩しやすい時期でもあります。体調が悪い時は無理をせずにお家でゆっくりと過ごしましょう。

今月は大型連休がありお休みを楽しみにしているお子さんもいるようです。連休明けも元気に登園してくるのをお待ちしております。

## 4月は…

今月は嘔吐や下痢を伴う胃腸風邪でお休み  
するお子さんが多く見られました。

胃腸風邪の間には

ノロウイルス

ロタウイルス

サルモネラ菌

といったニュース等で聞き覚えのある、感染すると重症化する可能性のあるウイルスや細菌によるものがあります。

## こんな時は…

- ・食欲がない
- ・嘔吐
- ・下痢が2回以上繰り返される
- ・ぐったりしている
- ・発疹が出ている

お家で様子を見て下さい。登園の目安は食事が摂れる様になってからが良いでしょう。

登園後に以上の症状が見られた時はお熱がない場合でもご連絡をさせていただきます。

## 生活リズムを身につけよう！！

入園や進級で新しい生活が始まるこの時期は生活リズムを見直すチャンスでもあります。

### ○朝は決まった時間に起きる○

朝はカーテンを開けて太陽光を浴びせてあげましょう。日光を浴びることで体内時計がリセットされ生活リズムが整います。

### ○日中に遊び夕方からはリラックスして過ごす○

日中はたくさん身体を動かし、夕食から睡眠までの時間をゆったり過ごす事で寝つきやすくなります。

### ○お風呂は毎日同じ時間に入る○

入浴することで体温が一時的に上がり、睡眠の質を高める効果があるそうです。熱すぎるお風呂や長風呂は逆効果なので避け、寝る時間に合わせて毎日同じ時間の入浴を心掛けましょう。

### ○寝る前はテレビやスマホは見ない○

液晶画面の光は眠りを誘うホルモン(メラトニン)の分泌を抑制させるといわれています。寝る前1～2時間はテレビやスマートフォンを見せないようにし、質の良い睡眠を促しましょう。



しらほ宮根台保育園では毎月身体測定を行っています。連絡ノートの裏表紙に記入しますので、お子さんの成長をご確認ください。