



めざす子ども像

- ・自然に親しむ子
- ・友だちを大切にする子
- ・外で元気に遊ぶ子

R6 年6月26日
認定こども園いくさと
☎(82)4380



日	曜	行事予定
2	火	年輪の里コーディネーター来園 (木育遊び)
3	水	ワクワクにこにこイングリッシュ (ぞう組)
4	木	東小1年生園訪問交流
5	金	七夕会 (リトルわんぱく交流) 布団持ち帰り日 (ひよこ・こあら組)
8	月	身体測定 (ひよこ・こあら・ぱんだ・うさぎ組)
9	火	身体測定 (きりん・ぞう組)
12	金	誕生会 布団持ち帰り日 (ぱんだ組)
13	土	裏山環境整備 8:00~ (自治振興会・保護者会・こども園)
15	月	海の日
16	火	個別懇談会 (ひよこ・こあら・ぱんだ・うさぎ組) ~19日
18	木	避難訓練 給食試食会 (きりん組)
19	金	1学期終業式 (うさぎ・きりん・ぞう組) 布団持ち帰り日 (うさぎ・きりん組1号)
22	月	1号夏休み ~8/31
26	金	布団持ち帰り日 (きりん組2号)
29	月	実習生受け入れ ~8/9



*土曜日保育…6日・13日・20日・27日
*貯金口座引落日 (JA・中信)・・・29日

【8月希望保育について】

・8月13日(火)、14日(水)、15日(木)、16日(金)は希望保育、17日(土)は、土曜日保育です。詳細は、8月の園だより(7月19日発行)でお知らせいたします。

【9月・保護者に参加していただく行事】

・個別懇談会…きりん組 9月2日(月)~9月6日(金)

「ええっ、22:30や23:00?!に寝てるの!!」とビックリしたのは、保育参観後の懇談会のまとめを読んでいるときでした。同時に、『それぐらいに、働くママたちは、苦労されてるんだなあ』と思いました。「見せてたら静かになるから」と、今や、0歳児や1歳児でママのスマホやタブレットを触ったり、脳が未熟な小さい時には避けた方がよいブルーライトを浴びたりしている子が20%もいる時代になっています。

メジャーリーグで数々の記録を塗り替えている大谷翔平選手は「質はその次、先ずは量を確保する。どれだけ寝れたかが一番。」と平均10時間は寝ると言っています。もうすぐ67歳になる私は、8時間以上も寝る体力はなくなってきましたが・・・。

1日トータルの睡眠時間数ですが、生後すぐ~3ヶ月の赤ちゃんで1日14~17時間、4~11ヶ月で1日12~15時間、1~2歳で1日11~14時間、3~5歳で1日11~13時間、6~13歳で1日9~13時間の睡眠時間が必要とされています。すぐには早寝早起きの習慣には戻せません。以下の方法から、子どもの健やかな眠りのためにできることからトライしましょう。

①先ずは朝決まった時刻に起こすことから始めましょう。1~2週間続けると、子どもの体内リズムが朝型に戻ってきます。②そしてカーテンを開けて太陽光を十分に浴びる。③次に、寝る前の儀式的習慣化です。毎日同じ時刻に食事・入浴・歯磨き・トイレ・絵本の読み聞かせ・消灯をするということです。④寝る時刻には部屋を暗くして、テレビを消す。働くママさんにとって難しいのは夕食から寝るまでのリズムと、なかなか寝てくれないということです。⑤最終手段は、ママも一緒に寝てしまうことです。夜中に起きて洗い物を済ましたり、朝の早いうちに夕飯の準備もしておいたりするのも手ですね。ママさん一人ではできません。パパさんや家族の助けが、必要です。

お知らせとお願い

★プール遊び・着替えについて

・うさぎ・きりん・ぞう組はプール遊びが始まりました。ひよこ・こあら・ぱんだ組は、厚生労働省の感染症対策ガイドラインに沿って、プール遊びは行わず、水遊びを中心に活動しています。朝ごはんをしっかり食べて、存分に楽しんでほしいと思います。

汗をかいたり、水遊びをしたりする中で、衣服を着替える機会が増えてきました。体操服・体操ズボン・下着・靴下等にお子様や職員が見て分かるように名前を明記してください。(体操服の、前面胸に記名をしていただくことで、前後の確認がお子様自身ででき、間違えることなく着用できるようです。)

★タオルケット・帽子の洗濯について

・汗ばむ季節になりました。毎週金曜日にタオルケットを持ち帰りますので、洗濯をお願いします。(7月~9月末まで)翌週の月曜日には、お子様に持たせてください。
・カラー帽子の洗濯もお願いします。