

5月の袁だより

仙台ありのまま舎保育園
令和8年.5月号

新緑が眩しい、心地良い季節になりました。晴れている日はお散歩に出るとワクワクしますね♪

最近、虫が苦手なお友だちが、アリが他の虫を運んでいる様子を発見してから、アリに興味を持つようになりました。アリを追いかけて歩いてみたり、巣を観察してみたりと興味津々！嬉しい心身の変化ですね。

これからも、様々な経験を重ね、好奇心・探求心を育てていきたいと思ひます。



(5月)	行事予定	(6月)
7日 身体測定		7日 身体測定
14日 避難訓練		16日 避難訓練
18日 内科検診 11:00~		* 歯科検診があります



・内科検診

18日11:00より内科検診があります。
できるだけ当日に参加くださいますようお願いいたします。

・歯科検診

日程が決まり次第、お知らせいたします。



出かけるときは

新学期からの緊張が緩むこの時期。体調を崩しやすくなっているところに、連休のお出かけが重なり、疲れがピークになることも考えられます。お子様の様子を見て、無理のない計画を立てましょう。睡眠をたっぷり取って体力を回復させ、お休み明け元気に登園してくださいね！



外出時は帽子をかぶろう

日差しが強い日が増えてきました。園庭で遊んだりお散歩に行くときは必ず帽子をかぶります。お休みの日の外遊びも、帽子をかぶる習慣をつけてあげてください。帽子は日差しだけでなく、けがからも頭を守ってくれます。



「ビー玉アート」で鯉のぼりを製作しました。夢中で取り組み、楽しかったようで、「またやりたい！」とお話していました♪





・生活リズムを整えよう

新生活が始まりました。毎日元気に登園するためには、起床時間と就寝時間を守ることが大切です。起きたら陽の光を浴びて、朝ご飯をきちんと食べましょう。生活リズムが整うと、体にいいのはもちろんですが、気持ちも安定していきます。不安やいらいらが減り遊びにも積極的に参加できます。

・早寝早起き

私たちが眠っている間には、成長ホルモンがさかんに分泌されています。「寝る子は育つ」は本当で、この成長ホルモンは骨や筋肉の発達を促す役目をしています。また、睡眠リズムがくずれると、午前中にぼーっとしたり疲れやすくなります。早寝早起きを心がけましょう。

メディアとの上手な付き合い方

メディアの影響と付き合い方を知ろう!

メディアの長時間視聴が子どもに与える影響を知っていますか?メディアによる影響を知り、メディアを消して自然に親しみ、土に触れる遊びを親子で楽しみましょう。※メディア…ここではテレビ・DVD・スマートフォン・タブレット・PC・インターネット動画・ゲームなどを指します。

メディアの長時間視聴が子どもに与える影響 メディアの視聴時間が2時間を超えると、行動異常などの症状を引き起こすことが分かっています。

 コミュニケーションが 取れない	 言葉の発達の遅れ	 睡眠不足	 落ち着きがない パニックを起こす
 無気力・無関心 体力の低下	 視力の低下	 肥満	 メディア依存

お休みをお願いします

- ・37.5℃以上の熱がある
- ・咳がひどい
- ・下痢の回数が多い（回数が少なくても水下痢の場合も）
- ・食欲がなくだるそうにしている
- ・鼻水が多く泣きやすい
- ・嘔吐している

このような場合、集団で長時間過ごすことが難しいサインです。様子を見て、早めに受診し消化の良いものを食べてゆっくり休んで体力回復に努めましょう。