

# 5月の園だより

## 新年度が始まって

令和6年度が始まり 新しいクラスで20日あまりを過ごしてきました。ハート組の窓から外を見ていると乳児はあちこち動いて探索している姿が見られ、幼児は走ったりうんていをしたり自分の力を試したり挑戦しているようです。みんな新しいクラスになったり進級して大きくなったことが嬉しいんだなーと伝わってきます。園庭の花も咲いてきれいです。土の中から出てきた友だちを一生懸命に見つけている子もいます。

新入園児は最初泣いていた子が泣かなくなってきて、泣いていなかった子が泣くようになってきて、それぞれのペースで慣れていっているようです。泣いていても周りを見ているのが子どもです。友だちや大人が何をしていたかわかっているようで、お迎えがきてから園庭で友だちがやっていたことを真似てやっているなんて姿もあるようです。



## こいのぼり

今年も幡野石材店さんに棒を立てていただき、こいのぼり上げがたいようグループを中心に毎朝の日課になっています。毎年年長児は縫物でこいのぼり作りをしてきているので、今年も年長児が今度はぼくたちの番との思いがあり取り組みました。糸通しが難しかったり、布の表裏を間違えると糸がからまったり…となりますが、針目も小さくよく取り組んでいました。

他の年齢でもこいのぼりを作りました。お部屋に飾っているのので送り迎えの時にちょっと見てみてください。

五月人形をフリースペースに飾りました。みんなが元気にいられるように守ってくれるんだよとの話を聞いて、子どもたちは時々五月人形の前に行って手を合わせ「守ってください」とお願いしています。



## 睡眠について

皆さんは睡眠時間をどのくらいとっていますか？ 厚労省の睡眠ガイドによると個人差はあるが、成人は6時間以上、中高生8～10時間、小学生9～12時間、3-5歳児10～13時間、1-2歳児11～14時間とのこと。

「睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。適切な睡眠時間を確保することは、こどもの心身の健康にとって重要です。（睡眠ガイドこども版より）」子どもの成長は日中の生活や遊びだけでなく、睡眠も子どもの成長に大きく関係していて、寝ている間に成長ホルモンは出て、脳や心身を休ませるだけでなく、脳や心身を発達させます。

新年度、今子どもたちは張り切っていますが新しい環境、友だち・大人との関係も新しくなって、誰もが緊張感を持って過ごしてきていると思います。これから連休があります。お家で過ごしちょっとほっとする部分もあると思います。子どもの睡眠習慣は親の睡眠習慣に影響されやすいと言われます。お休みの計画もあるかと思いますが、睡眠時間のことも頭にとめて過ごして欲しいと思います。

