



# ドリームポスト

平成30年度 4月号  
尾去沢保育園 TEL 23-2980

## ☆ご入園・ご進級おめでとうございます☆

春の訪れと共に9名の新しいお友達を迎え、44名で尾去沢保育園の新年度がスタートしました。期待と不安でいっぱいの子どもたち一人一人に寄り添い、気持ちを受け止めて、安心して園生活が送れるよう職員一同、力を合わせてまいります。些細なことでも気軽に声をかけて下さい。保護者の皆様のご理解、ご協力をよろしく申し上げます。

## 早寝・早起き・朝ごはん、いきいきと！！

子どもたちの健やかな成長には、規則正しい生活習慣が大切です。近年、生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとされています。

### ○なぜ「早寝」が大事なの？

子どもがすくすく育つためには睡眠がとても重要です。睡眠中には、成長ホルモン(体の成長・修復・疲労回復に重要)やメラトニン(性の早期成熟を抑制する)が多く分泌されます。分泌時に深い睡眠にいるためにも早寝が大切です。

### ○なぜ「早起き」が大事なの？

朝の光を浴びることで体内時計をリセットし、睡眠・体温・ホルモンなどを調節しています。朝の光をキャッチできず体内時計がリセットされないと、一日のリズムを刻むことができなくなってしまいます。

### ○なぜ「朝ごはん」が大事なの？

朝ごはんを食べることで全身にエネルギーがいきわたり、体・脳の温度が上がって、元気に遊んだり、集中したりすることができます。

規則正しい生活習慣を身につけ、  
心も体も元気いっぱい毎日をご過ごしたいですね！

## おねがい

### ◎着替えについて

持ち物全てに、見やすい所に大きな字で記名をしてください。

### ◎お休みの連絡について

お休みしたり、登園が遅くなったりする時は、給食準備の都合がありますので、9時30分までに連絡をお願いします。

### ◎送迎について

園庭への車の乗り入れはできません。子どもの安全のため、駐車場から園内へは必ず保護者の方と一緒に手を繋いで来て下さるようお願いします。子どもだけで走って来ると大変危険です。

### ◎ごはんについて

毎月誕生会の時は、給食のおばさんが美味しいご馳走を用意してくれます。誕生会の日のご飯はいりません。箸とおしぼりを持たせ下さい。(※りす・こじか・らいおん組)

### ◎水筒について

うさぎ、りす、こじか、らいおん組は水筒持参です。毎日洗って空の物を持たせて下さい。

### ◎お薬について

お薬は1回分のみ、必ず袋に入れて、保育士に手渡しして下さい。その際、与薬表に記入し、1回ごと出してください。(用紙は事務室にあります。)市販の薬ではなく、病院で処方された薬のみお願いします。

### ◎土曜保育について

『土曜日保育と届け』の記入が必要になります。木曜日までに必ず提出して下さい。(用紙は事務室にあります。)

### ◎箱ティッシュ(5個1組)、ビニール袋(12号100枚ひも付き)について

1人1組ずつの寄付のご協力をお願いしております。外側のビニール部分に名前を書いて4月13日までに各クラス担任に手渡しして下さい。

## 4月の行事予定

- 2日(月) 園便り配布  
個人面談(~13日)
- 11日(水) 入園をお祝いする会
- 14日(土) 保護者会幹事会
- 18日(水) 集金日
- 24日(火) 誕生会
- 27日(金) 子どもの日集会  
絵本・園便り配布

## 5月の行事予定

- 15日(火) 山神社祭典
- 16日(水) 月例研修会
- 17日(木) 誕生会
- 24日(木) てつなぎ会①
- 31日(木) 絵本・園便り配布