



# みどりがおかゆうし



5月のおたより  
R5年度 認定こども園 緑ヶ丘遊子

社会福祉法人 遊子社 認定こども園 緑ヶ丘遊子  
〒090-0067 北海道北見市緑ヶ丘4-36-9  
Tel 0157 22 4155  
mail mido.riyushi@gmail.com  
出欠席連絡はこちら→ <https://tinyurl.com/2c2u76be>



園メール

春風の冷たさにも負けず、園前の桜のつぼみがや  
っとふくらみはじめましたね。いつも園の玄関から  
覗く四季の景色に心が癒されます。

先日、数年ぶりに父母を交えての園庭ワークショ  
ップを開催することができました。お休みの中、ご  
参加して下さった父母の皆様ありがとうございました。待ちに待った大好きな園庭開放に、子ども達  
は大喜びで外へ飛び出していました。年長組では  
花壇に植えるお花の種を植えたり、畑を耕したりと  
楽しい活動がスタート。自然を通じて、命の大切さ  
を感じる事ができたら素敵ですね！



## お知らせ



### 園庭での過ごし方について

本日「お父さんが園庭で遊んでいる時の見守り方」を  
送信しています。ご確認ください。

(おねがい)

- ※遊んだ遊具は元の場所に戻しましょう。
- ※降園時に園庭で遊ぶ場合は、絶対にお子様から目を  
離さないようお願い致します。

### 虫よけ・ダニ対策について

戸外活動の際には虫よけスプレーの散布、頭髮や体をはら  
うなどのダニ対策を行っておりますが、衣服などに隠れて  
付着している場合があります。降園後もご家庭で充分にご  
確認ください。

※ダニにかまれた場合は職員まで必ずお知らせください。

### 子どもの衣服についてのおねがい

- ①動きやすく、着脱しやすいもの
- ②汚れても良いもの
- ③靴は金曜日に洗濯を
- ④名前を記入

※パーカーは事故防止の観点より  
着用をお勧めしません。

※汚れもの袋の持参をお願い致します！



### 第2回 園庭ワークショップ

#### 「プランターカバーを作ろう」

スタッフや子ども達と一緒に園前で使用する  
プランターカバーや遊具の補修を行います。

日時 5月26日(金)  
9:30~12:00 (のお好きな時間)

申し込みフォーム <https://tinyurl.com/26pp9fnb>

※お申込み方法はフォームorスタッフまで！  
※ご希望の方はお昼に給食&焼きマシュマロを  
子どもと一緒に食べられます。

## 今月の予定

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2 子どもの日 お楽しみ会	3	4	5	6
7 そよかぜ あおぞら 2計測週	8 みどり なわとび つくり 運動遊び あか	9 尿検査 おひさま わたぼうし	10 言語聴覚士 来園 きいろ	11 ひだまり	12 あおぞら	13
14 わたぼうし 2計測週	15 みどり エ/ロンを 染めよう！①	16 避難訓練 みどり エ/ロンを 染めよう！②	17	18	19	20
21 ひだまり 2計測週	22 新入園児 面談開始	23 えほんの なかから ねずみさんの 長いリン	24 わらべうた 直美先生 来園♪	25	26 焼き マシュマロ 言語聴覚士 来園 ワークショップ②	27
28 おひさま 4計測週	29	30 みどり 花の笛を 買いにいこう！	31			
※新入園児面談については後日個別にお知らせいたします。 ※欠席や早退などの連絡はWEB入力をご利用ください。 ※土曜の出欠は木曜までに入力をお願い致します。						

## おたんじょうび おめでとう

(1歳) 石田 翔空さん (4歳) 乾 望椿さん  
羽場 天蘭さん 須貝 春仁さん

(3歳) 村松 玄都さん (6歳) 福家 結羽さん  
相馬 吉さん

### 4・5歳児 尿検査について

日時 5月9日(火)

※事前に容器をお渡しします。  
登園時に提出してください。

### 子どもの発達や発音

#### 言葉の遅れなどで悩んでいませんか？

月に2回、言語療法士が来園します。「発音が気になる」  
「言葉が聞き取れない」「言葉が遅い」など、言葉や発達の  
悩みなどありましたら、スタッフまでお声がけください。

### R5年度の保育参観について

R5年度より参観方法をDVD参観型から、来園型に変更  
いたします。

参観日時 6月~11月 9:30~12:00  
(活動により前後あり)

- ※1日1組程度(行事等前後は除く)
- ※希望により給食の試食ができます。
- ※参観希望の方は担当までお知らせください
- ※撮影は自分のお子様のみ可能です。
- ※次月までの予約が可能です。
- ※都合により予定した日に参観が出来ない場合  
もあります。

# 園庭の様子 パート1

子ども達が大好きな園庭。今回は人気の遊具をいくつか紹介します！

滑り台  
「こんな急な滑り台大丈夫なんですか？」はい！一級建築士の井上さんの計算のもと、安全な角度で作られており、見た目とはうらはらにスピードが出ません。ぜひ一度体験してみてください。



一番大きな築山！！

改良を重ね、今や築山にタワーが設置され、選ばれしもののみが最上階の鐘を鳴らすことができます。タワーの上から眺める北見の景色はサイコーなのです！



くもの巣タワー



一本橋



ハイジブランコ

名前のごとく、あのアニメのハイジがのっているブランコをイメージして作られています。乗る以外にもぶらさがったりして楽しめます。



屋根は雨や光をさえぎる他に、子ども達にとっては特別な場所のようです。さてさて、楽しそうに何をお話しているのかな？？



※園庭を使用した際はお片づけをお願いいたします。  
※園庭の見守り方をご覧ください。

## 睡眠のアンケートご協力ありがとうございました！

「なかなか夜寝付かないときがある」「子どもと一緒に寝てしまう」寝かしつけについても「足のマッサージをする」「夜は家族で布団にはいります」など、アイデアを聞くことが出来ました。（アンケート結果は、事務室前に掲示しております。）以前講演に来園された三池先生の資料よりQ&Aを掲載します。

Q 乳幼児期に必要な睡眠時間は？  
A 夜10時間の睡眠が必要です。

Q お昼寝はいつまで必要？  
A 3歳半～4歳から昼寝は消え始めるが基本夜間の睡眠時間が十分であることが必要。

Q 寝る前タブレットを見てしまいます  
A スマホの光を浴びることで、メラトニンの分泌時間がずれ、眠りをさまたげてしまいます。夕方以降のスマホ（タブレット）使用は就寝時間を狂わせます。

Q 睡眠不足により何が起きますか？  
A イライラすることでの対人関係のトラブル、怪我、記憶機能の低下、II型の糖尿病も起こしやすくなる、鬱の原因にも・・・

Q 睡眠で眠るのは身体だけではない・・・？！  
A そうなのです。身体ではなく、「脳」。身体は横になっていれば疲れは取れますが、眠らないと脳は回復しません。

～スタッフより～ 子どもだけでなく、パパやママも睡眠不足になりがちですね。自分の睡眠時間もしっかり確保しなければ！とあらためて考えさせられました。睡眠でお悩みのパパママ、いつでもお気軽にスタッフまでお声がけください。一緒に睡眠について考えましょう！

※三池輝久先生  
（小児科医・日本眠育推進協議会理事長）より引用