



# レインボーだより

2024年7月1日 社会福祉法人 健翔会 レインボー保育園  
〒841-0014 鳥栖市桜町 1434-1 Tel 0942-84-0120  
ホームページ <http://www.kensyokai.or.jp> 発行責任者 緒方 克成

## ○園長より○



7月は「文月(ふみづき・ふづき)」ともいいます。穂積が実る月「穂含月(ほふみつき)」が変化したという説があります。季節柄、熱中症のニュースをよく見かけるようになりました。園では外遊びはもちろん、室内の活動でもこまめな健康観察や水分補給を心がけています。また、6月19日(水)～21日(金)に行いましたにじ1・2組の『保育参観』ではたくさんの保護者の参加があり、有意義な時間を過ごすことができました。ご参加ありがとうございました。

雨が続く日でもこどもたちは、時折見せる晴れ間に大喜びで外遊びに思いっきり楽しんでます。この季節ならではの楽しみに触れながら、夏の遊びを十分に楽しく過ごさせていきたいと思ひます。疲れも溜まる日々ですので親子で早寝、早起きをして、3食きちんと食べる等、規則正しい生活を心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう。

園長 緒方 克成

## ○7月行事予定○



- 22日(月) プール開き
- 24日(水) 避難訓練
- 26日(金) クッキングの買物(むらさき)
- 27日(土) カレークッキング(むらさき)

- <体育教室> 1日・8日・22日・29日
- <英語教室> 2日・9日・16日・23日・30日

<布団交換日> (布団リース利用者) 3日・17日

☆プール遊びについては、後日詳細をお知らせいたします。



## ○1くみ○

夏が近づくこの季節。蒸し暑い日が続きますが、子ども達は汗をいっぱいかきながらも夢中になって色々な遊びを楽しんでいます(\*^^\*)

お部屋ではアイドルごっこが流行っており、先月、ライブステージを開催しました！本番の日まで歌やダンスの練習をしたり、観客役の子も応援グッズを作ったりととても盛り上がりました♡ その様子を少し紹介します♪

保育士 進藤未来



がんばれ～！



## ○2くみ○

だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じるこの頃。子ども達は汗をかいている事も気づかないくらい、毎日元気いっぱいです。これから気温もどんどん上がり、体力も奪われていきます。しっかり食べてしっかり寝て、暑さに負けないように過ごしていけたらと思っています！

保育士 吉尾 春菜

### 睡眠について

**3歳～5歳児に必要な睡眠時間は**

**約10時間～11時間です!!**

子どもにとって睡眠とは、脳や身体の成長にとっても大切な事です。

睡眠不足だと、子ども達は活動に集中できずにボーっとしてしまい、しっかり身体を動かして遊ぶ元気も出てきません。

お子さんの睡眠時間は足りていますか？

- ① 質の良い睡眠のためには・・・寝る2時間程前に入浴し、しっかり疲れを取りましょう。(体が冷める頃、眠くなってきます)
- ② 寝る1時間前にはテレビやゲームをやめて、脳を休ませましょう。
- ③ 寝る時間(電気を消す時間)、起きる時間をきちんと決め、規則正しい生活をしましょう。

※親の睡眠習慣は子どもに影響を与えます。大人に合わせるのではなく、子どもの年齢に応じた睡眠時間を確保しましょう。



駐車場は譲り合ってご利用下さい。送迎の際には、必ずお子様の手をつなぎ、車には十分ご注意下さい。

