

4月



令和7年4月1日
日の出保育園

今月の目標

『新しい環境に慣れる』

入園・進級おめでとうございます

春の日差しの中、新年度始まりました。

子ども達の進級した喜びに、張り切っている笑顔が嬉しいですね。

お子さまの成長を楽しみながら、子育てを一緒に少しずつ進めましょう。

- ① 『早寝・早起き・朝ごはん』の生活リズムを作れるよう、親子で努めましょう。
- ② 挨拶を進んで出来るよう、『おはよう』から、声をかけてあげましょう。
- ③ 身体を沢山動かし遊びます。戸外はもちろん、指先を使った遊びも工夫して挑戦します。(ビリビリ紙破きは、楽しい指先を使った遊びの1つです)
- ④ 『やってみよう』の気持ちを育む為に、沢山營めて、自信が持てる子に育てましょう。
- ⑤ 親子でおしゃべりを沢山楽しみましょう。話を聞いてもらう経験をする、聞き上手になります。

本年度もどうぞご理解とご協力の程宜しくお願いします。



- 4月の予定
- 1日(火) 入園式・進級式
 - 16日(水) 乳児定期健康診断(園医:曾我先生来診)
お休みしないで、受診しましょう。
 - 18日(金) 4月生まれの誕生会・新入園児歓迎会
園児と保育士だけで行います
 - 22日(火) 避難訓練(火事、地震、初期消火)
 - 25日(金) 保護者会

※ 状況に応じて、延期・変更等があります。
※ 5月3日(金)~5月6日(火)は、お休みとなります。

第1回保護者会

日時：令和7年4月25日(金)

0・4・5才児 … 15:30~15:40 全体会
15:45~16:15 クラス別懇談会

1・2・3才児 … 16:25~16:35 全体会
16:40~17:10 クラス別懇談会

※ 持ち物…スリッパ・靴を入れる袋

持ち物を確認しましょう

園では、たくさん子ども達が集団生活をしています。子ども達の『自分でやりたい!』という気持ちを大切にしていける為にも、ご協力をお願いします。

- 全ての持ち物に、必ず名前をお願いします。
- 靴や衣服等のサイズの確認をお願いします。

忘れ物をすると子ども達は不安になってしまいます。忘れ物のないようにしましょう。

お願い

- 玄関やクラス等の掲示物や配布物のご確認をお願いします。
- 保護者の方が休務日に登園する際は、非常時に備え必ず連絡先を明確に伝えて下さい。
- 保護者の方々の勤務先の住所、連絡先等に変更があった場合は、保育園に必ず知らせて下さい。



ほけんだより 4月号



ご入園、ご進級おめでとうございます。

新しいクラスにドキドキワクワクしている子が多いことでしょう。新生活は疲れも
たまりやすくなるので生活リズムを整え体調を崩さないようにしましょう！

2025年4月

看護師 遠藤

お子様の体調管理について

☆発熱

37.5℃以上の発熱がある場合はお預かりが出来ません。
園で発熱があった場合はお迎えをお願いします。
登園は解熱剤を使用せず解熱し24時間経過してから
お願いします。

☆嘔吐や下痢

嘔吐や下痢を24時間以内に2回以上認めた場合はお預かりが出来ませ
ん。
制吐剤や下痢止めを使用している際はお預かりが出来ません。
薬を使用せず、嘔吐が止まり形のある便に戻って24時間経過してからの
登園をお願いします。
また、普段と同じ量の食事摂取が出来ることをご確認ください。
園で吐物や下痢で汚れてしまった場合、衣類は洗わずに袋に入れてお返
しします。

☆ご自宅でのケガ

朝の受け入れの際に、ケガしている個所をお伝えください。
首から上のケガは、急変の可能性があるためお預かりが出来ません。
自宅で安静に過ごし24時間経過してから登園してください。
急な嘔吐や意識消失などを認めた場合は、すぐに医療機関を受診をし
てください。

☆保護者の方の体調不良時は、感染症でない場合に限りお預かりします。

(お預かり時間 9時30分～16時00分)
登園前に一度ご連絡ください。発熱者の送迎は門での受け渡しにご協
力ください。
引き続き、兄弟児の体調不良時は家庭保育にご協力をお願いします。

☆鼻水や咳がひどいときはお子様もつらいです。

『このくらいなら大丈夫』と思わずに無理な登園はお控えください。

※保育園は集団生活の場です。お子様の安全の為や
感染蔓延防止のために、登園後にお子様の状態を確認し、
登園をお控えいただく場合があります。ご協力をお願いします。
判断に迷った場合はお電話をしてください。



園で預かる薬について



基本的に園で薬の与薬は行っていません。
自宅で服用できるよう医師とご相談ください。
(アレルギーや喘息など)やむを得ず薬を持参される場合は、担任
もしくは看護師にご相談の上、下記の要項を必ず守ってください。

- ・お預かりは医師の処方した薬のみです。
- ・1回分のみ(水薬も1回分のみ)お預かりします。
- ・お薬にクラスとお名前をご記入ください。
- ・登園時に必ず保育者に手渡ししてください。
- ・与薬依頼書と薬剤情報提供書(薬の説明書)をご提出ください。
- ・座薬のお預かりは行っておりません。

※テープタイプ(ホクナリンテープやツロブテロール等)のお薬は剥
がれ落ちて誤飲の危険があるためお子様の手が届きにくい部位
(背中等)に貼付してください。
絆創膏等で保護し、フルネームと貼った日時をご記入ください。
また、貼って登園する場合は登園時とお便り帳で、貼っている場
所をお知らせください。
園ではがれた場合は、貼り直しせずにお返しとなります。

3月の感染症

- 胃腸炎・・・ 6名
- 伝染性紅斑(りんご病)・・・ 1名
- 溶連菌感染症・・・ 1名

4月の予定

- 16日 乳児健康診断(0~2才児)
- 3週目 身体測定



4月 たいいくだより

ご入園、ご進級おめでとうございます。

暖かな春風に包まれ、新しい一年がスタートしました。

4月の体操教室ではマット運動に取り組んでいきます。一年間さまざまな運動経験を通して、子ども達の“こころ”と“からだ”が共にたくましく成長していけるよう全力で応援していきます！



みゆう先生の の 体操topics

速く走れるようになるには…？

むやみに走り込んでも走るは速くなりません。フォームも確かに大事ですが、何よりも上肢と下肢の連動性が幼児期には重要です。

まずは手をしっかりと前後に振りましょう。横に振ってしまうと足の動きは縦回転の為、上下の運動効率がうまくいきません。さらに、足の母指球でしっかりと地面を踏み（空き缶を潰すようなイメージ）、蹴り上げる動作を行うことで加速していきます。

4月は手足の連動性を高める運動を紹介しています！



おうちでやってみよう！ ～感覚運動～

「筋力・バランス・ストレッチ」をそれぞれの年齢に合わせてご紹介します。基礎的な運動能力の形成はもちろんのこと、立つ・座る姿勢や怪我の予防にも繋がっていきます。ぜひおうちでやってみましょう！

0歳児

かけっこ (脚力・柔軟性)

☆やり方

仰向けに寝かせ、お子様のふくらはぎを持って左右交互に動かします。

☆目的

脚力や柔軟性を養っていきます。



ワンポイント

関節が柔らかいので強く引っ張らず、やさしく行いましょう！

1歳児

子犬歩き (腕支持感覚・脚力)

☆やり方

鳴き声を真似しながらハイハイをします。

☆目的

腕支持感覚や脚力を養っていきます。



ワンポイント

手はパーにして着けるけるサポートしていきましょう！

2歳児

クマ歩き (腕支持感覚・バランス感覚)

☆やり方

床に手をつき、ハイハイの姿勢からヒザを伸ばして歩いていきます。

☆目的

腕支持感覚やバランス感覚を養っていきます。



ワンポイント

しっかり顔を上げて、バランスを取りましょう！

おうちでやってみよう！ ～身体づくり～

3歳児

ヒヨコ歩き (脚力・バランス感覚)

☆やり方

ヒザを曲げてしゃがみ、お尻が床につかないよう足を交互に出しながら歩きます。

☆目的

脚力やバランス感覚を養いながら、足首の柔軟性を高めていきます。



ワンポイント

お尻が高く上がらないよう低い姿勢で進みましょう！

4歳児

ワニ歩き (懸垂力・脚力・連動性)

☆やり方

うつ伏せになり胸とお腹は床につけ、腕と足を交互に前に出しながら這うように進みます。

☆目的

懸垂力や脚力を養いながら、手足を交互に動かすことで連動性を高めていきます。



ワンポイント

あごは床すれすれのところで、顔は斜め前を向きましょう！

5歳児

クモ歩き (腕支持感覚・連動性)

☆やり方

手を後ろにつき座り、手足で支えながら腰を浮かせ歩きます。

☆目的

腕支持感覚を養いながら、手足を交互に動かすことで連動性を高めていきます。



ワンポイント

腰の高さを保ちながら進んでいきましょう！

コンフィアンサスポーツクラブ



はじめまして！今年度、日の出保育園の体操指導を担当させていただきます川口珠憂(みゆう先生)と申します。

「ひとつひとつ段階を踏んで出来ることを一緒に増やしていけるようにサポートしていきます！」

【「運動って楽しい！」その気持ちを育てます！】

体操教室では、身体を動かす楽しさを伝えるために、**ストーリーに沿った指導**を行っています。マットとマットの間を川に見立ててジャンプしたり、でんぐり返しをジェットコースターに見立てたり…etc. 子どもたちは物語の主人公になったつもりで、夢中になって楽しく身体を動かします！

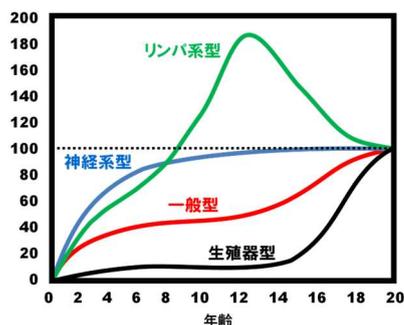
【「動ける身体」をつくっていきます！】

「身体を動かすのって楽しい！」と思えたら、次はスポーツ全般に必要な**「自分の思った通りに動かせる身体」**をつくっていきます！

人の身体は1本の木に例えられます。まずは幹となる腹筋や背筋で全身を支え、それから枝となる腕や脚を上手に動かせるようになることで、ようやく花が咲くのです。たくさんのお花を咲かせるために、**年代に合わせた身体づくり**を大切にしていきます！

【答えは子どもの数だけあっていい！】

指導と聞くと、指導者がやり方を教えてあげるというイメージがあります。確かに、初めて挑戦することはやり方のポイントを教えないとできません。でも、ある程度できるようになって、そこからさらに上達するためには**「自分で考えてみる」**こと、そして**「自分で考えたことを行動に移す」**ことが大切だと思っています。だからこそ、指導中は「どうしたら上手くできると思う？」という問いかけをたくさん行っていきます。問いかけに対して**「考える力」**や**「考えて行動する力」**こそ、幼い頃から習慣づけていくべき力だと信じています。自ら考えて出した答えに間違いなんてありません！答えは子どもの数だけあっていいんです！



スキヤモンの発達曲線

人間の神経系は4～5歳で成人の80%まで成長します。幼児期は幅広い運動を行い全身に刺激を与えることが重要です。

【令和7年度到達目標／ 日の出保育園】

3歳児	楽しい運動あそびを通して‘ころ’と‘からだ’を精一杯働かせ、自ら進んで運動に親しむ気持ちを養う。 また、安全な行動と態度を身につける。					
種目	マット運動	鉄棒運動	跳び箱運動	短縄跳び	長縄運動	
到達段階	開脚立位前転	前回り降り	腕支持跳び上がり	前回旋歩き進み	小波跳び	
4歳児	「できるできない」に関わらず、苦手な種目に取り組む気持ちを育む。 また、競争意欲を発揮するとともに、幅広い友人関係を築いてゆく。					
種目	マット運動	鉄棒運動	跳び箱運動	短縄跳び	長縄運動	
到達段階	立位前転	足抜き回り～ 尻上がり	開脚跳び(その場)	前回旋跳び	回旋くぐり抜け	
5歳児	一歩進んだ種目にも、目標を持ち挑戦していく“自主性“を育む。 また、チームゲームの中で周囲の友達の感情を理解した、思いやりのある“言動“や“行動“を発揮する。					
種目	マット運動	鉄棒運動	跳び箱運動	短縄跳び	長縄運動	
到達段階	後転	逆上がり	開脚跳び(助走)	前方・後方回旋跳び	8の字跳び	

日の出保育園 4月正課体育カリキュラム

3歳児1回目		3歳児2回目	
徒手運動（室内）		マット運動（室内）	
内 容	ねらい	内 容	ねらい
<p>整列・挨拶・準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけ足～おにぎり(手首) ・自転車～ヘリコプター(肩回旋) ・大型バス～元気もりもり(屈伸) ・ひこうき～大小笛の合図 ・おもち(上体そらし) <p>— 調整運動 —</p> <p>○座り方バリエーション</p> <p>— 徒手運動 —</p> <p>○動物歩行</p> <p>(1)ウサギ(2)ペンギン (3)カンガルー</p> <p>☆鬼ごっこ(動物鬼)</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p>	<p>○座り方バリエーションでは、先生の模倣をしながら敏捷性を高めます。</p> <p>○動物歩行では体幹運動・バランス感覚・筋力の発達を促します。</p> <p>☆鬼ごっこでは、視覚情報をもとに体を動かすことで、判断力を養います。</p>	<p>整列・挨拶・準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけ足 ・サンドイッチ(手首) ・小鳥のおもち(肩回旋) ・鳴き声クイズ(前後屈) ・いろいろな挨拶(長座) <p>— マット —</p> <p>○川跳び</p> <p>○伸脚横転(トウモロコシ)</p> <p>○開脚立位前転 (ジェットコースター)</p> <p>☆鬼ごっこ(マット鬼)</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p>	<p>○川跳びでは楽しい雰囲気の中でイメージを膨らませながら跳躍を行います。</p> <p>○伸脚横転では体幹運動と横への回転感覚を養っていきます。</p> <p>○開脚立位前転は前転につながる段階指導です。運動方法の理解を深めていきます。</p>

日の出保育園 4月正課体育カリキュラム

3歳児3回目	
マット運動（室内）	
内 容	ねらい
<p>整列・挨拶・準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけ足 ・おにぎり（手首） ・グーパー（ジャンプ） ・間違えない体操（屈伸） ・長座（柔軟） <p>— マット —</p> <ul style="list-style-type: none"> ○クマ歩き ○ヒヨコ歩き ○坂道開脚立位前転 <p>☆鬼ごっこ(サメ鬼) 整理体操・整列・挨拶</p>	<p>○クマ歩きでは、腕支持感覚を養います。開脚立位前転で腕を支える練習にもなります。</p> <p>○ヒヨコ進みでは下半身の筋力の発達を促します。</p> <p>○坂道開脚立位前転では「腕支持」と「手の付く位置」を練習していきます。</p> <p>☆鬼ごっこでは、視覚情報をもとに体を動かすことで、判断力を養います。</p>

担当・・・コンフィアンサスポーツクラブ

日の出保育園 4月正課体育カリキュラム

4歳児1回目		4歳児2回目	
徒手運動（室内）		マット運動（室内）	
内 容	ねらい	内 容	ねらい
<p>整列・挨拶・準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけ足～おにぎり(手首) ・自転車～ヘリコプター(肩回旋) ・大型バス～元気もりもり(屈伸) ・ひこうき～大小笛の合図 ・おもち(上体そらし) <p>— 調整運動 —</p> <p>○座り方バリエーション</p> <p>— 徒手運動 —</p> <p>○動物歩行</p> <p>(1)ウサギ(2)ペンギン</p> <p>(3)カンガルー</p> <p>○一人でおつかい</p> <p>☆鬼ごっこ(動物鬼)</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p>	<p>○座り方バリエーションでは、先生の模倣をしながら敏捷性を高めます。</p> <p>○動物歩行では体幹運動・バランス感覚・筋力の発達を促します。</p> <p>○一人でおつかいでは、楽しい雰囲気の中で体幹や腕力の発達を促します。</p>	<p>整列・挨拶・準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけ足 ・サンドイッチ(手首) ・小鳥のおもちゃ(肩回旋) ・鳴き声クイズ(前後屈) ・いろいろな挨拶(長座) <p>— 調整運動 —</p> <p>○早起き競争</p> <p>— マット —</p> <p>○川跳び</p> <p>○伸脚横転(トウモロコシ)</p> <p>○開脚立位前転</p> <p style="padding-left: 20px;">(ジェットコースター)</p> <p>☆鬼ごっこ(マット鬼)</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p>	<p>○川跳びでは楽しい雰囲気の中でイメージを膨らませながら跳躍を行います。</p> <p>○伸脚横転では体幹運動と横への回転感覚を養っていきます。</p> <p>○開脚立位前転は前転につながる段階指導です。運動方法の理解を深めていきます。</p>

担当・・・コンフィアンサスポーツクラブ

日の出保育園 4月正課体育カリキュラム

4歳児3回目	
マット運動（室内）	
内 容	ねらい
<p>整列・挨拶・準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけ足 ・おにぎり（手首） ・グーパー（ジャンプ） ・間違えない体操（屈伸） ・長座（柔軟） <p>— マット —</p> <ul style="list-style-type: none"> ○クマ歩き（横） ○ヒヨコ歩き ○2人組手つなぎ横転 ○坂道立位前転 <p>☆鬼ごっこ(サメ鬼)</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p>	<p>○クマ歩きでは、腕支持感覚を養います。立位前転で腕を支える練習にもなります。</p> <p>○ヒヨコ進みでは下半身の筋力の発達を促します。</p> <p>○坂道立位前転では「腕支持感覚」をしっかり使って回転することを目標に行います。</p>

担当・・・コンフィアンサスポーツクラブ

日の出保育園 4月正課体育カリキュラム

5歳児1回目		5歳児2回目	
徒手運動（室内）		マット運動（室内）	
内 容	ねらい	内 容	ねらい
<p>整列・挨拶・準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけ足～おにぎり(手首) ・自転車～ヘリコプター(肩回旋) ・大型バス～元気もりもり(屈伸) ・ひこうき～大小笛の合図 ・おもち(上体そらし) <p>— 調整運動 —</p> <p>○座り方バリエーション</p> <p>— 徒手運動 —</p> <p>○動物歩行</p> <p>(1)ウサギ(2)ペンギン</p> <p>(3)カンガルー</p> <p>○一人でおつかい</p> <p>○信号機ダッシュ</p> <p>☆鬼ごっこ(動物鬼)</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p>	<p>○動物歩行では体幹運動・バランス感覚・筋力の発達を促します。</p> <p>○一人でおつかいでは、楽しい雰囲気の中で体幹や腕力の発達を促します。</p> <p>○信号機ダッシュでは、視覚からの情報を行動に移すことで判断力を養います。</p>	<p>整列・挨拶・準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけ足 ・サンドイッチ(手首) ・小鳥のおもち(肩回旋) ・鳴き声クイズ(前後屈) ・いろいろな挨拶(長座) <p>— 調整運動 —</p> <p>○早起き競争</p> <p>— マット —</p> <p>○川跳び</p> <p>○伸脚横転(トウモロコシ)</p> <p>○開脚立位前転</p> <p>(ジェットコースター)</p> <p>☆鬼ごっこ(マット鬼)</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p>	<p>○伸脚横転では体幹運動と横への回転感覚を養っていきます。</p> <p>○開脚立位前転は前転につながる段階指導です。運動方法の理解を深めていきます。</p> <p>☆鬼ごっこでは、視覚情報をもとに体を動かすことで、判断力を養います。</p>

日の出保育園 4月正課体育カリキュラム

5歳児3回目	
マット運動（室内）	
内 容	ねらい
<p>整列・挨拶・準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけ足 ・おにぎり（手首） ・グーパー（ジャンプ） ・間違えない体操（屈伸） ・長座（柔軟） <p>— 調整運動 —</p> <p>○ブリッジ</p> <p>— マット —</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ クマ歩き（横） ○ 片足クマ歩き ○ 2人組手つなぎ横転 ○ 立位前転 <p>☆鬼ごっこ(サメ鬼)</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p>	<p>○クマ歩きでは、腕支持感覚を養います。立位前転で腕を支える練習にもなります。さらにステップアップした片足でのクマ歩きにも取り組んでいきます。</p> <p>○立位前転では「腕支持感覚」をしっかり使って回転することを目標に行います。</p> <p>☆鬼ごっこでは、視覚情報をもとに体を動かすことで、判断力を養います。</p>