



令和7年5月1日
日の出保育園

今月の目標

『保育者や友達と、いろいろな経験をしましょう』

新緑が美しく輝く日差しの中、戸外で遊ぶのに良い季節となりました。保育園では、散歩や園庭での遊びを通して、楽しく体力作りができる工夫をしています。

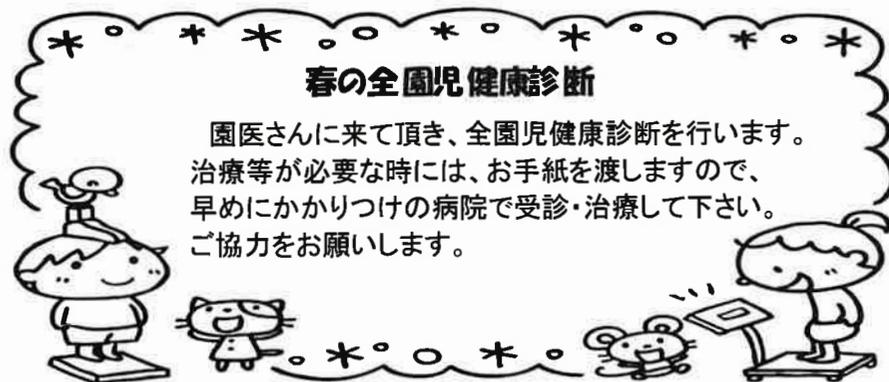
また、5歳の子どもたちが野菜の栽培に挑戦します。野菜に水やりをし、自分たちで食材を育てていきます。

家庭でもお手伝いを通して、『ありがとう』『上手に出来たね』等、誉められたり、認めてもらう機会を作ってみて下さい。お子さまが自信をつけて、何事にも挑戦する意欲につながります。



- 2日(金) 5月生まれの誕生会
- 16日(金) 鎌倉図書館(5歳児)
- 21日(水) 春の全園児健康診断(園医:曾我先生来診)
お休みしないで、受診しましょう。
- 22日(木) 避難訓練(火事・地震・初期消火)

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



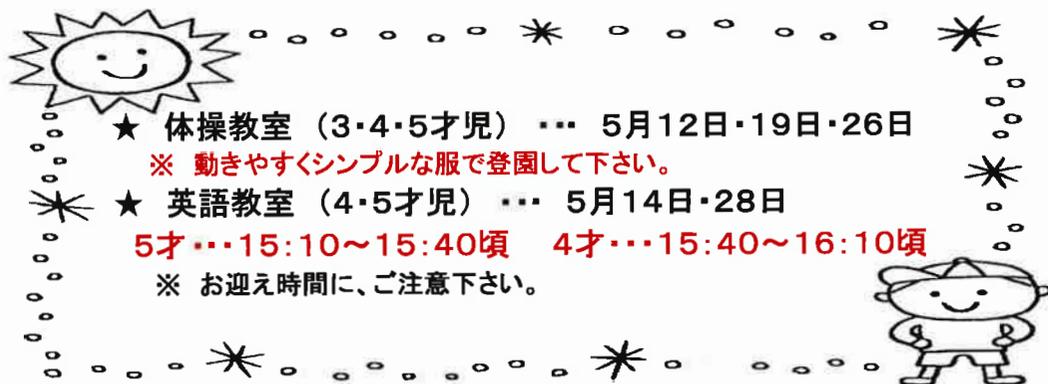
春の全園児健康診断

園医さんに来て頂き、全園児健康診断を行います。治療等が必要な時には、お手紙を渡しますので、早めにかかりつけの病院で受診・治療して下さい。ご協力をお願いします。



お願い

- ・ 9:30までに登園して下さい。
- 遅刻・欠席のご連絡は、9:15までにお電話下さい。
- ・ 3~5才児は、水筒をご持参下さい。水筒の中は、水またはお茶を入れて下さい。足りなくなった際には、園の麦茶を補充します。
※ 水筒は、自分で水分補給出来る物をお願いします。
- ・ ゴールデンウィークが始まっています。外出する機会が増えると思いますが、体調・ケガには十分に気をつけて、楽しくお過ごし下さい。



★ 体操教室 (3・4・5才児) ... 5月12日・19日・26日

※ 動きやすくシンプルな服で登園して下さい。

★ 英語教室 (4・5才児) ... 5月14日・28日

5才...15:10~15:40頃 4才...15:40~16:10頃

※ お迎え時間に、ご注意下さい。



日の出 ほけんだより 2025年5月

看護師 遠藤

新学期が始まって1カ月が経ち、子どもたちも元気に遊ぶ姿が見られるようになってきました。

連休明けも生活リズムを崩さないように元気に登園しましょう。

元気な体作りはよい生活リズムから

睡眠中には、脳や体の成長を促す成長ホルモンがたくさん分泌されるため、しっかり眠ることは小さな子どもにはとても大切です。
また、体の疲れを癒やし、細胞の修復なども進みます。
健やかな体作りのために、睡眠を中心に生活のリズムを整えましょう。

朝



しっかり朝食をとりましょう

毎朝決まった時間に起き、余裕をもって朝食をとるようにしましょう。子どもは日中、元気に活動するだけでなく、成長するのにもたくさんエネルギーが必要です。
しっかり朝ごはんを食べることで、1日を元気にスタートし、活動的に過ごすことができます。



生活リズムを整えるためには、まずは朝、早めに起こすところからスタートしましょう。いきなり寝る時間を早めても、眠くないのに布団にいることになり、なかなかうまくいきません。朝早く起きるほうが、夜に早く眠くなるため、リズムを整えやすいです。朝起きる時間を決めると、自然と就寝時間も安定してきます。

体を動かし、十分にあそびましょう

日中たくさんあそぶことで心も体も満たされます。また、夜、寝つきやすくなって睡眠を深める効果も期待できます。



夜



寝る前はゆっくり過ごしましょう

眠りにつきやすくなるために、寝る前は絵本を読むなどして、静かに過ごしましょう。絵本と一緒に読む豊かな時間が、子どもには心の栄養となり、大人には子どもとゆっくりかかわる大切な時間となります。



1日の睡眠時間は、生まれたばかりの赤ちゃんは18時間ほど。成長とともに必要な睡眠時間は短くなりますが、3歳頃で12時間、5歳頃になっても11時間ほどは必要です。小学校低学年までは、夜間の睡眠時間は10時間以上が理想と言われています。

ねむりについて

お子さまが熱や咳・鼻水、息苦しさがあるとなかなか寝付けませんよね。お子様自身も辛いのはもちろんですが、保護者も不眠で疲労がたまる事と思います。お子様がスムーズに入眠できる工夫をお伝えします。

1. 睡眠環境を整える

*室温や湿度の調整・・・室温は25度前後、湿度は60%程度が望ましい

*パジャマ・寝具の調整

*背中や胸など、お子さまが心地良いと感じる箇所をトントンしたりさすったりする

2. 咳で眠れないとき

*湿度60%程度に保てるよう加湿する・・・加湿器や濡らしたタオルをハンガーにかけてもよい

*こまめに水分補給をする・・・喉が潤うと咳が落ち着きます

*上半身を少し上げた体制で眠る・・・鼻や咳が喉に流れにくくなります

また肺が広がるため呼吸がしやすくなります

3. 発熱で眠れないとき

*手足が冷えている時は保温

熱くなっている時は薄着にして冷やしてあげてください

*わきの下や首筋などを冷やす・・・保冷剤をタオルで包み冷やしてあげましょう

*解熱剤を使用する・・・医師の指示に従い、必要時は解熱剤を使用しましょう

*汗取りパットやタオルを使用する・・・発汗することで体温が下がります

4月の感染症 水痘(水ぼうそう)・・・1名 突発性発疹・・・1名

伝染性紅斑(りんご病)・・・2名 咽頭結膜炎(プール熱)・・・1名

インフルエンザA型・・・2名

5月の予定

全園児健診 21日(0~5才児対象です。登園にご協力ください。)

身体測定 3週目

5月 たいいくだより

青空が広がる爽やかな季節になりました。少しずつ新しいクラス・環境にも慣れ、子ども達は元気いっぱい笑顔で体操に取り組んでいます。

5月の体操教室では跳び箱運動に取り組んでいきます。子ども達が大きく成長していけるよう全力で応援していきます！

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 リズムでジャンプ (脚力・高さ感覚)

☆やり方
お子様のわきの下に手を入れ、リズムカルにぴょんぴょんと持ち上げます。

☆目的
脚力や高さ感覚を養っていきます。



ワンポイント

まだ自身で弾みをつけられないので、持ち上げながら跳ねるように促しましょう！

1歳児 手つなぎジャンプ (跳躍力・バランス感覚)

☆やり方
両手をつなぎ、少し腰をかがめながらお子様を持ち上げるようにして弾ませます。

☆目的
跳躍力やバランス感覚を養っていきます。



ワンポイント

お子様が真似できるよう、ヒザを曲げリズムカルに弾ませましょう！

2歳児 ウサギジャンプ (跳躍力・脚力)

☆やり方
ウサギをイメージして、楽しく自由にジャンプします。

☆目的
上手に跳ぶことよりも跳ぶ楽しさを体感しながら、跳躍力や脚力を養っていきます。



ワンポイント

はじめはドタバタ跳びでもよいので、徐々に足を揃えていきましょう！

みゆう先生の体操topics

ジャンプは姿勢にもつながるの…？

体操ではウサギ跳びやカエル跳び、グーパー跳びやケンケン跳び、道具を使用し行う縄跳びや大縄跳び、跳び箱運動など数多くの動作に取り組んでいます。また、跳ぶといっても両足なのか片足なのか、前なのか上なのか、連続なのかそうでないのか、と跳び方も様々です。

子ども達にとって様々なジャンプを経験することは、跳躍力を高めるだけでなく、ジャンプに合わせて姿勢を保持しようとバランス感覚や調整力も高めていくことができます。

5月は年齢に合わせて様々なジャンプを紹介しています！



おうちでやってみよう！ ～身体づくり～

3歳児 グーパージャンプ (跳躍力・バランス感覚)

☆やり方
足を開いたり閉じたり交互に動かし、お子様は対照的にグー・パーとジャンプします。

☆目的
跳躍力やバランス感覚を養っていきます。



ワンポイント

かけ声をかけ、息を合わせて行いましょう！

4歳児 ジグザクジャンプ (跳躍力・バランス感覚)

☆やり方
縄や線を引き、左右にジャンプし進みます。

☆目的
リズムよくジャンプしながら跳躍力やバランス感覚を養っていきます。



ワンポイント

足は揃え、背伸びでジャンプしていきましょう！

5歳児 ケンケン相撲 (跳躍力・バランス感覚)

☆やり方
腕を組み、ケンケン跳びをしながら押し合います。

☆目的
跳躍力だけでなく、押し合いながら姿勢を保つことでバランス感覚を高めていきます。



ワンポイント

ケンケン跳びの足は左右交互に挑戦しましょう！

日の出保育園 5月正課体育カリキュラム

3歳児1回目		3歳児2回目	
跳び箱運動（室内）		跳び箱運動（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 ・サンドイッチ(手首) ・小鳥のおもちゃ(肩回旋) ・間違えない体操(屈伸) <p>— 跳び箱運動 —</p> <ul style="list-style-type: none"> ○忍び足 ○谷越え ○腕支持乗り(山登り) <p>☆鬼ごっこ(サメ鬼)</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p>	<p>○準備体操では、いろいろな物に例えながら楽しい雰囲気の中で元気いっぱいからだを動かします。</p> <p>○忍び足では跳び箱の楽しい雰囲気の中で跳び箱に慣れ親しんでいきます。</p> <p>○谷越えでは高さのある場所から跳躍を行います。跳び箱運動の楽しさを伝えていきます。</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>	<p>整列・挨拶・準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけ足 ・あっちこっち(手首) ・エレベーター(屈伸) ・おもちつき(柔軟) <p>— 跳び箱運動 —</p> <ul style="list-style-type: none"> ○谷越え ○腕支持乗り(山登り) ○腕支持跳びあがり(忍法カエルの術) <p>☆鬼ごっこ(はちみつ鬼)</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p>	<p>○準備体操では、いろいろな物に例えながら楽しい雰囲気の中で元気いっぱいからだを動かします。</p> <p>○腕支持乗り(山登り)では腕支持感覚と高さ感覚を養います。</p> <p>○腕支持跳びあがり(忍法カエルの術)では腕支持感覚と開脚方法を理解していきます。</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>

日の出保育園 5月正課体育カリキュラム

3歳児3回目	
跳び箱運動（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） ・扇風機（肩回旋） ・魚釣り（体側） ・かくれんぼ（長座） <p>— 跳び箱運動 —</p> <ul style="list-style-type: none"> ○腕支持乗り(山登り) ○腕支持跳び上がり(忍法カエルの術) ○馬乗り <p>☆鬼ごっこ(マット怪獣)</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p>	<p>○準備体操では、いろいろな物に例えながら楽しい雰囲気の中で元気いっぱいからだを動かします。</p> <p>○馬乗りは開脚跳びの段階指導です。開脚方法や腕の使い方を理解していきます。</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 5月正課体育カリキュラム

4歳児1回目		4歳児2回目	
跳び箱運動（室内）		跳び箱運動（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 ・サンドイッチ(手首) ・小鳥のおもちゃ(肩回旋) ・間違えない体操(屈伸) <p>— 跳び箱運動 —</p> <ul style="list-style-type: none"> ○忍び足 ○谷越え ○腕支持乗り(山登り) ○腕支持跳びあがり(忍法力エルの術) <p>☆鬼ごっこ(サメ鬼)</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p>	<p>○準備体操では、いろいろな物に例えながら楽しい雰囲気の中で元気いっぱいからだを動かします。</p> <p>○忍び足では跳び箱の楽しい雰囲気の中で跳び箱に慣れ親しんでいきます。</p> <p>○谷越えでは高さのある場所から跳躍を行います。跳び箱運動の楽しさを伝えていきます。</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>	<p>整列・挨拶・準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけ足 ・あっちこっち(手首) ・エレベーター(屈伸) ・おもちつき(柔軟) <p>— 跳び箱運動 —</p> <ul style="list-style-type: none"> ○谷越え ○腕支持乗り(山登り) ○腕支持跳びあがり(忍法力エルの術) ○馬乗り <p>☆鬼ごっこ(はちみつ鬼)</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p>	<p>○準備体操では、いろいろな物に例えながら楽しい雰囲気の中で元気いっぱいからだを動かします。</p> <p>○腕支持乗り(山登り)では腕支持感覚と高さ感覚を養います。</p> <p>○馬乗りは開脚跳びの段階指導です。開脚方法や腕の使い方を理解していきます。</p>

担当・・・コンフィアンサスポーツクラブ

日の出保育園 5月正課体育カリキュラム

4歳児3回目	
跳び箱運動（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） ・扇風機（肩回旋） ・魚釣り（体側） ・かくれんぼ（長座） <p>— 跳び箱運動 —</p> <ul style="list-style-type: none"> ○腕支持跳びあがり（忍法カエル の術） ○馬乗り ○開脚跳び（その場跳び） <p>☆鬼ごっこ（マット怪獣） 整理体操・整列・挨拶</p>	<p>○準備体操では、いろいろな物 に例えながら楽しい雰囲気の中 で元気いっぱいからだを動か します。</p> <p>○開脚跳び（その場跳び）では段 階指導で行ってきた運動方法 と筋力・感覚運動を発揮しま 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>

担当・・・コンフィアンサスポーツクラブ

日の出保育園 5月正課体育カリキュラム

5歳児1回目		5歳児2回目	
跳び箱運動（室内）		跳び箱運動（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 ・サンドイッチ(手首) ・小鳥のおもちゃ(肩回旋) ・間違えない体操(屈伸) <p>— 跳び箱運動 —</p> <ul style="list-style-type: none"> ○谷越え ○腕支持乗り(山登り) ○腕支持跳びあがり(忍法力エルの術) ○馬乗り <p>☆鬼ごっこ(サメ鬼)</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p>	<p>○準備体操では、いろいろな物に例えながら楽しい雰囲気の中で元気いっぱいからだを動かします。</p> <p>○腕支持乗り(山登り)では腕支持感覚と高さ感覚を養います。</p> <p>○馬乗りは開脚跳びの段階指導です。開脚方法や腕の使い方を理解していきます。</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>	<p>整列・挨拶・準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけ足 ・あっちこっち(手首) ・エレベーター(屈伸) ・おもちつき(柔軟) <p>— 跳び箱運動 —</p> <ul style="list-style-type: none"> ○腕支持跳びあがり(忍法力エルの術) ○馬乗り ○開脚跳び(その場跳び) ○助走～踏み切り <p>☆鬼ごっこ(はちみつ鬼)</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p>	<p>○準備体操では、いろいろな物に例えながら楽しい雰囲気の中で元気いっぱいからだを動かします。</p> <p>○開脚跳び(その場跳び)では段階指導で行ってきた運動方法と筋力・感覚運動を発揮します。</p> <p>○助走～踏み切りでは (1)1・2・グー(2)段差からグー(3)1・2(段差)グーなど様々なアプローチを行いながら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 5月正課体育カリキュラム

5歳児3回目	
跳び箱運動（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） ・扇風機（肩回旋） ・魚釣り（体側） ・かくれんぼ（長座） <p>— 跳び箱運動 —</p> <ul style="list-style-type: none"> ○開脚ジャンプ進み ○開脚跳び(その場跳び) ○助走～踏み切り ○開脚跳び(助走) <p>☆鬼ごっこ(マット怪獣)</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p>	<p>○準備体操では、いろいろな物に例えながら楽しい雰囲気の中で元気いっぱいからだを動かします。</p> <p>○開脚ジャンプ進みでは腕支持感覚と腕の使い方・足の使い方を理解していきます。また、上半身と下半身の連動を行います。</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>