



5月 園だより

相馬こども園

進級して一か月が過ぎ、子ども達は新しい環境にも慣れ、毎日元気に過ごしています。園の玄関には今年もツバメが巣を作り、元気に飛んでいます。ツバメに見守られながら、お散歩に出かけ桜を見たり、元気に泳ぐこいのぼりを見て歌を歌ったり清々しい春を感じています。園庭の固定遊具で遊んだり、かけっこをしたり体をたくさん動かして遊び、遊んだ後は、たくさんご飯を食べ、ゆっくり休息して丈夫な体を作りたいです。

藤田 恵

★行事予定★

- 8日(月) 英語教室：(ぞう組)
- 9日(火) 体操教室：(ぞう組)
- 11日(木) スイミング ※ きりん組のスイミングが始まります
- 16日(火) 避難訓練【火災】
- 17日(水) サッカー教室：(ぞう組)
- 18日(木) スイミング・職員会議
- 19日(金) 食育集会、まなびのタイム：(ぞう組)
- 20日(土) ぞう組・きりん組 保育参観日
- 22日(月) 英語教室：(ぞう組)
- 23日(火) 誕生会
- 24日(水) 消防署見学：(ぞう組)
- 25日(木) スイミング
- 26日(金) こあら組・うさぎ組 保育参観日
かがくタイム：(ぞう組)
- 27日(土) ばんだ組 保育参観日
- 29日(月) 園内研修

社会福祉法人真会 相馬こども園

〒036-1504 弘前市紙漕沢字山越 8-14

Tel: 0172-84-3103 園携帯: 090-1518-9998 Fax: 0172-26-6355

HP: <http://www.makotokai.jp> MAIL: soumako@makotokai.or.jp



ほけんだより

生活リズムは  でリセット!



体内時計は24時間より少し長いいため、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると体内時計をリセットできます。早起きすると夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に寝せるよりも、早起きして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶ方が子どもも大人もストレスがかかりません。



朝はカーテンを開けて外の光を入れましょう



朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせ、体を動かすエネルギー源だけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。

～お知らせ～

- ・4/28～5/14：イオンタウン弘前樋の口店に『母の日の似顔絵』が展示されます。(ぱんだ組・ぞう組)
- ・4/14の内科検診は全員異常ありませんでした。
- ・肥満傾向の子がみられます。“生活習慣”・“食習慣”を振り返り、たくさん体を動かして遊びましょう!
- ・歯科検診は結果を渡していますので、治療が必要な人は早めに受診しましょう。
- ・持ち物の記名の確認をお願いします。消えかけていたり、お下がりをもたらった物など違う人の名前は消して、本人の記名をお願いします。

★6月の行事予定★

7日(水) 遠足：平川中央公園
(きりん・ぱんだ・ぞう)

16日(金) 運動会総練習

24日(土) 運動会

