



のぞみこども園  
R 8. 4. 3

ご入園・ご進級おめでとうございます。

今年度より園長を拝命致しました植田 智子です。

新たな年度が始まります。新しい環境を迎え、不安な気持ちでいっぱいの子ども達もいると思います。元気に笑顔で登園してくれるように職員一同頑張りますので、保護者の方々も温かく見守っていただきますよう宜しくお願いします。

## 2021年度の体制

園長 植田智子 参事 船越貴美子  
主任 松本純子・吉房理絵 副主任 吉岡富美・横堀典子

0歳児	ひよこ組	中村希世美・吉岡ころ
1歳児	うさぎ組	松本純子・谷口葉奈・長尾晶・梅原友菜
2歳児	ぱんだ組	浪江志穂・木村千晶・池口美羽
3歳児	きりん組	別所誉恵・岸田海都・遠藤真紀子
4歳児	こあら組	田畑紫帆・吉岡富美
5歳児	ぞう組	喜納初美・山本恵子・西山光恵

フリー 黒田恵・柴田花菜子・林美奈子・藤井真美  
白窪康代・金森さゆり・太田好子・山田圭子  
西川教子・福田美奈子・成清美和・芝田ひとみ

事務 横堀典子  
栄養士 中神優美



## 生活リズムを整えるためのポイント

宇治市保育支援課  
「健康だより」より抜粋

### ○朝ごはんを食べましょう

朝食は、脳の目覚まし時計です。朝ごはんをきちんと食べると、脳が活性化して1日を元気よくスタートすることができます。体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。また、朝食後にゆっくりトイレに座る時間をつくると、排便習慣もつきます。

### ○日中はたくさん選びましょう

友達と一緒に体を動かすことで、コミュニケーション力や、ルールを守る意識や社会性、判断力、自分の感情をコントロールする力も培われます。特に日中、活発に体を動かすことで、夜にスムーズな睡眠を促すことができます。

### ○夕食は遅くならないようにしましょう

夕食は早めに食べる習慣も、生活リズムを作るうえでは大切です。夕食が遅くなると、寝る時間も遅くなり、朝起きる時間も遅くなる…という悪循環にもつながります。

### ○夜の光は控えめにしましょう

寝る前のテレビ、ゲーム、スマートフォンやタブレットの使用は避けましょう。眠りを促すメラトニンの量は光の量と関係するので、光の量をコントロールすることでメラトニンの分泌を増やし、深い眠りにつながります。

## 2026 度 上半期の主な予定



<b>4月</b>	3日(木)	進級式・入園式
	6日(金)	通常保育(慣らし保育開始)
	24日(金)	お誕生日会
<b>5月</b>	18日(木)	運動あそび指導日
	中旬	幼児組遠足
	下旬	幼児組玉ねぎ掘り
	28日(木)	お誕生日会
<b>6月</b>	上旬	乳児組クラス懇談会
	26日(金)	お誕生日会
	下旬	幼児組個人懇談
<b>7月</b>	1日(火)	運動あそび指導日
	6日(月)	プール開き
	17日(金)~18日(土)	ぞうぐみお泊り保育
	29日(水)	お誕生日会
<b>8月</b>	13日(木)~15日(土)	お盆協力保育期間
	24日(月)	お誕生日会
	29日(土)	夏祭り
<b>9月</b>	1日(月)	運動あそび指導日
	7日(月)	きりんぐみ敬老参観
	8日(火)	こあらぐみ敬老参観
	9日(水)	ぞうぐみ敬老参観
	29日(火)	お誕生日会
	下旬~10月初旬	(2歳~5歳) お芋ほり
<b>10月</b>	16日(金)	運動会
	19日(月)	運動会予備日

☆予定は変更になる場合もありますが、その際は事前にお知らせいたします。

☆今年度の保育参観日は、11月になります。

### おねがい

※登降園時間の打刻はスマートフォン、もしくはタブレット操作で、玄関に入られた時刻をお願いいたします。タブレットの操作は必ず保護者の方でお願いいたします。

※児童票、緊急時引き渡しカードは、**4月10日(金)まで**に提出をお願いいたします。また、保育時間申請書は、なるべく早く提出していただきますようお願いいたします。

※『けんこうのきろく』は、園で保管させていただきます。内科健診・歯科健診・尿検査の結果はけんこうのきろくに記入してお渡ししますので、確認して返却してください。その際、追加の予防接種などありましたら記入してください。