



# おひさまだより

令和6年5月2日発行 文責: 有好恵子



ムスカリ

私は春が大好きです。雪に閉ざされた世界から解放され、温かな日差しと共に顔を出すスプリングエフェメラルに出会うのが楽しみだからです。スプリングエフェメラルとは、春の短い期間だけ花を咲かせる植物の総称で、「春の妖精」とも呼ばれています。早春に花を咲かせ、夏から秋に枯れ、地下で養分を蓄えて翌年の春まで球根や根の状態で過ごすのが特徴です。おひさま園庭には、カタクリ・



カタクリ

フクジュソウ・ムスカリ、クロッカスなどが見られます。まるで北邦野草園のようです(ちょっと盛っていますかね)

春は、1年のうちで最も寒暖差が大きく気温の変化に対応するため、身体は交感神経の働きが緊張状態になり免疫力が下がります。そのため、胃腸の働きが落ちる、肩や腰が痛くなるなどさまざまな症状が現れます。さらに、環境が変化することによってストレスを感じる事が多く自律神経が乱れやすくなります。自律神経を整える

ために次のことに気をつけ、この季節を乗り切りましょう！

- ・決まった時間に起床し、朝食を摂る
- ・良質な睡眠をとる
- ・体温調節ができる服装をする
- ・自律神経を整える作用のあるビタミン・カルシウム・ミネラルを積極的に取るなどがあげられます。

「入園したら熱を出す」とよく言われます。例年、この時期咳や発熱で休む人が少なからずいます。集団生活に入り、子どもたちが長い時間一緒に過ごすため病原菌をうつし合うためと言われます。みんな元気で、全員揃うと嬉しいです。



- 2日(木) 年長嵐山登山
- 10日(金) 丸パン試食会
- 13日(月)~ 個人懇談(未満児)
- 22日(水) 内科検診
- 28日(火) 避難訓練 下旬…三計測

パンの試食については後日詳細をお知らせします。

## \*お知らせ

各クラスからも持ち物の記名についてお願いしているところですが、特に靴下に記名のない物が多いです。靴下はゴムの所にも書いても、読みづらく、消えやすいので足の甲の部分に大きく書いてくださるようお願いします。

## \*6月の予定\* 少し先のことですがお知らせします\*

**保護者向け講演会**…おひさまで保育環境や保育方法について指導していただいている木村歩美氏を講師にお迎えして講演会を開きます。木村氏は、子どもの保育・教育環境についての造詣が深く、日本中の幼児施設等の指導や大学の講師等でご活躍されている先生です。子育てに参考になるお話が聞けると思いますので、皆さま是非参加ください。

日時: 令和6年6月18日(火)午後6時30分~8時予定 場所: おひさまの森 ホール  
※園児の託児についてはご相談ください。

**運動会について**…3歳以上児は運動会の活動を行います。保護者のみなさんにはお子さんの年齢で分かれて下記の日程でご覧いただけます。※年長のみ雨天時の予備日を設けています。年少・年中については、雨天時は出来る競技だけホールで行う予定です。

13日(木)	14日(金)	20日(木)	21日(金)
年少(3歳児)	年中(4歳児)	年長(5歳児)	年長の予備日

**ワークショップ7月21日(日)** おひさまで以前から指導を受けている先生が来園します。全職員で子どもたちの環境を作ります。ご家庭から一人はぜひ参加いただけたらと思います。この日は父母会主催のパパ会にもなっていて、午後3時ごろよりビールパーティーです。作業とビールの両方で親睦を深めるのが楽しみです



おひさまのエゾヤマザクラ満開です！  
ジュンベリーも咲きそうです！！

## 父母の会からのお知らせ

先日は総会にご参加いただきありがとうございました。  
 新年度の態勢が決まりましたので、父母の会から三役・クラス役員についてお知らせします(敬称略)

【父母の会会長】岩田(もみじ)      【副会長】川村(くるみ)

【会計】庵原(もみじ)      【監査】大津(やまぼうし)

【クラス役員】

(めばえ) 村上      (くるみ) 佐藤り      (どんぐり) 佐藤ゆ・浦木  
 (いちょう) 吉田・寺岡      (もみじ) 葛西・庵原・岩田(やまぼうし) 渡邊・大津