

マイ保育園ひろば コアラクラブ通信

令和 8年 5月号 花と鳥保育園 TEL03-5627-3160

外気欲が気持ち良い季節になりました。

戸外で過ごすイベントも増やしつつ、季節や自然を楽しみたいと思います。

4月は室内のイベントだったので、今月は、すがすがしい青空のもとで遊べるといいな。と、思っています。ぜひご参加お待ちしております！



早寝・早起き

ぐっすり眠るとメラトニン・早起きするとセロトニンというホルモンが分泌され、体調を整えてくれます。

早寝早起きすれば、心も体もパワー全開、元気な一日が過ごせますね。

メラトニン：自然な眠気を感じさせ、体内時計を整える役割があります。

セロトニン：快感や喜びに関するドーパミン（喜び・快樂など）やノンアドレナリン（恐怖・驚きなど）の情報をコントロールし、精神を安定させる働きがあります。



今月のイベント

5月11日（月）「**保育園のおもちゃで遊ぼう**」

来月も保育園で子ども達がいつも使っているおもちゃで、一緒に遊びましょう！室内なので小さなお友だちも歓迎！

予約日4月27日（月）～5月8日（金）

5月26日（火）「**園庭で遊ぼう**」（雨天中止）

保育園の園庭なので、自転車や車の危険が無く、遊べますよ。

予約日5月19日（火）～25日（月）の

平日10:00～17:00保育園にお電話ください

来月のイベント

☆6月2日（火）「**保育園のおもちゃで遊ぼう**」

保育園で子ども達がいつも使っているおもちゃで、一緒に遊びましょう！室内なので小さなお友だちも歓迎！

予約日5月26日（火）～6月1日（月）

☆6月30日（火）「**水遊び**」（雨天中止）

保育園の園庭で、たらいや水遊び用のおもちゃで一緒に遊びましょう。

着替えや体を拭くタオルをお持ちください。

予約日6月23日（火）～29日（月）の

平日10:00～17:00保育園にお電話ください