



令和八年

## あけましておめでとうございます 本年もよろしくお祈りします



午年



ぞう組

新年の幕開け、静かだった所内も子どもたちの笑顔と楽しい声であふれています。お休み中の出来事を、友だちや保育士に話す子どもたちの様子から楽しいお正月を過ごされたことが伝わってきます。

今年も、お子さんの健やかな成長を保護者の皆様と一緒に支え、見守っていききたいと思っておりますので、どうぞよろしくお祈りいたします。

年末年始の休みが終わり、日常生活が戻ってくるこの時期は、生活リズムが崩れやすくなる時でもあります。早寝早起きをし、朝食を食べる、トイレに座る習慣を作るなど、健康的な生活を改めて見直していきましょう。

健やかに成長できるように日々の生活リズム作りをご家庭でもよろしくお祈りします。



### ○保育目標～正月遊びを楽しもう

正月遊び（羽根つき・福笑い・凧揚・すごろく・こままわしなど）や、日本の文化に触れる経験を保育士や友だちと一緒に楽しみます。年齢の小さい子には扱いやすく楽しさが感じられる、手作りの正月遊びのものを準備するなど工夫して保育をします。

### ○生活目標～生活リズムを整えよう

基本的な生活習慣を身に付けることは、健康な生活はもちろんですが、集中力が育つ・抵抗力がつく・自己肯定感が育つことにつながっているとされています。生きる力となる生活リズムを整え、生活習慣と一緒に作っていきましょう。



りす組

うさぎ組

くま組

きりん組



### お知らせ・お願い

#### ○新年お茶会について（6日）

ぞう組がお抹茶をいただきます。作法を教えてくださいながら、心穏やかな時を過ごしたいと思います。

#### ○<ふれあいデー>とんどさんについて(9日 予備日:14日)

ふれあい会員の皆様と一緒に伝統行事を楽しみます。家庭で飾られたしめ縄等のお正月飾りを、金属類を外してお持ち出してください。とんどさんに参加される方も募集しております。やぐらが組める方、大歓迎です。

#### ○面談について(5歳児19日～30日)

保育所での様子についてお話ししたり、ご家庭でのお子さんの暮らし等について伺ったりします。修了までの毎日がより充実するようと思っています。ご協力をお願いします。

#### ○すもう大会について(19日～23日)

ぞう・きりん・くま組がすもう大会をします。取り組み後の最終日(23日)に表彰式をします。

#### ○土曜共同保育について(24日)

24日の土曜共同保育は、当所にて行います。よろしくお祈りいたします。



### \*ほっとルーム\*～生活リズムを整えよう!!～

生活リズムを整えるためには睡眠不足や睡眠リズムの乱れは大敵です。“寝る子は育つ”という言葉のように、睡眠には脳を作り育てる働きがあります。睡眠を見直し、良いリズムをつくっていきましょう。『早く寝るための3か条』

#### ① 入浴時間を決める。

入浴で体温が上がり、その後下がるときが生理的に眠くなるチャンスです。入浴時間を寝る時間から逆算して(90分前)に決めるのも一案です。

#### ② 照明を暗くする。

日が沈んで暗くなると眠くなる、という生体リズムにしたがって生活している子どもにとって、いつまでも明かりがこうこうとついていると寝つけないことが多いのです。明かりを暗くして眠りに導きましょう。

#### ③ 就寝30分前にはテレビ、DVDは消す。

子どもにはこれから寝るんだな、と感じられる雰囲気が必要です。寝る直前までテレビを見ていると、強い光の刺激を受け、興奮してなかなか寝つけません。寝る前は騒がしい音を消し、気持ちを落ち着かせましょう。

生体リズムと生活リズムをバランスよく整える【今井和子先生に聞く乳幼児の生活習慣#4】みんなの幼児と保育0歳からの総合保育メディア「みんなの幼児と保育」by小学館より抜粋

### 1月の行事予定

- 1日(木) 元旦(祝日)
- 2日(金) ～3日(土) 年始休所
- 5日(月) 保育開始(衣類・布団持ち出し)
- 〃 おあつまり会
- 6日(火) 新年お茶会(5歳児)
- 9日(金) <ふれあいデー>とんどさん 保育所開放日
- 12日(月) 成人の日(祝日)
- 13日(火) 身体測定週
- 〃 子ども読書活動支援事業ストーリーテリング(5歳児)
- 15日(木) 一日保育士(2歳児以下④)
- 16日(金) 誕生会
- 19日(月) ～30日(金) 5歳児個人面談
- 〃 すもう大会(3. 4. 5歳児)
- 20日(火) 集金日
- 〃 避難訓練(火災)
- 21日(水) 避難訓練(地震)
- 22日(木) 保育所開放日
- 24日(土) 土曜共同保育(当所)
- 26日(月) 一日保育士(2歳児以下⑤)
- 28日(水) 弁当の日
- 30日(金) わくわくバンド来所
- 〃 布団持ち帰り
- 31日(土) ～2月1日(日) アートフェスティバル(5歳児出品)



ひよこ組

### 2月の主な行事

- 2日(月) ～6日(金) 4歳児個人面談
- 5日(木) <ふれあいデー>もちつき・お礼の会
- 6日(金) 一日保育士(2児以下⑥)

### ～お知らせ～

- 常松一美保育士が1月より勤務します。うさぎ組に入ります。
- 古川真紀保育士は、ひよこ組に1月から担任として入ります。
- 濱村美寿希保育士は結婚をして姓が変わりました。折坂美寿希となりましたのでよろしくお祈りいたします。

### 職員出張・研修のお知らせ

- 21日※平田小学校区保幼小架け橋期のカリキュラム作成～森脇
- 27日※平田中学校区保幼小中推進委員会～安食亜希子
- 29日※平田小学校公開授業～安食亜希子