

ポインセチアが赤く色づいてきました。子どもたちからは「サンタさ〜ん」という声が聞こえてくる季節となりました。今年もあと1か月！年末に向けて部屋の掃除や片づけをしていきたいと思ひます。ロッカーや靴箱など自分たちの持ち物を大切に使用するという気持ちを育てていきたいと思ひています。ご家庭でも年末の大掃除をきっかけに少し話しあってみてくださいね。今年も保護者の皆様には色々ご協力頂きありがとうございました。

かつ きょうし
12月の行事

- 2日(月) 身体測定
- 5日(木) 消火・避難訓練
- 10日(火) 誕生会
- 17日(月) おはなし会(未満児)
- 18日(火) おはなし会(以上児)
- 21日(土) もちつき
- 25日(水) クリスマス会

べつしにておしらせしています

Merry Christmas

- クリスマス会はみんなで歌をうたったり、先生たちの楽しい出し物を見たりします。また、みんな一緒にクリスマスのごちそうを食べたり、ぞうぐみさんが作ったケーキをいただきます。楽しく過ごしますよ。



おやすみのやくそく

1. 規則正しい生活(早寝早起き)
 2. 健康的な食事
 3. 手洗いうがい
 4. 交通安全
- 以上をしっかりと守って、新年元気に登園しましょう!

みんなのうた月
おもちゃのチャチャチャ
ジングルベル

ねんまつねんし
年末年始のおやすみ

12月29日から1月3日までとなっております。
4日(金)より通常保育です。



みんなく まも こ せいちょう
「眠育」で守る 子どもの成長



子どもに必要な睡眠時間は1日当たり9~12時間と言われます。睡眠時間の確保に加え、ぐっすり眠りすっきり起きるポジティブサイクルを作ることが大切です。朝食をきちんと取り、日中はしっかり体を動かし、眠る30分前には、テレビやスマホなどの明るい光を見ないようにすることが望ましいです。

睡眠不足が蓄積する「睡眠負債」の状態になると、脳の働きが悪くなり、集中力や判断力、記憶力が低下します。子どもが「やりたくない」「頭がぼーっとする」「おなかがすかない」などと訴える場合、睡眠負債に陥っている可能性があるため、生活習慣の見直しが必要です。保育園では、夜8時から入眠の準備を始めます。8時までに降園されるお子様たちは入浴を済ませ入眠の準備をされてあるでしょうか。夕食を園で食べていてもお家で保護者の方とまた、食べたりにないでしょうか。どうぞ睡眠を優先されてください。夜更かしが習慣化すると問題行動や不登校などを引き起こしやすくなり、子どもの成長に重大な影響を与えることとなります。親の生活リズムに合わせていると、早寝早起きは実現しません。毎日無理でも、続けることで成果がでるのではと思ひます。



こどもに適切な睡眠の4つのポイント

1. タイミング

夜の睡眠は夜7時~朝7時までにとっている。

3. リズム

日々の入眠・起床時間の差が30分以内になっている。

2. じかん

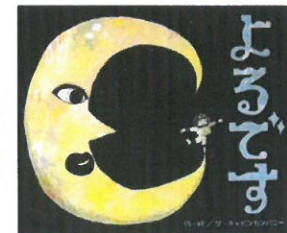
何度も目を覚まさず、9~12時間が確保されている。

4. ひるね

昼寝は正午~3時までにとっている。

ねる前に読む おすすめ絵本

3~6歳向けの絵本。これをよんだら夜が苦手なお子さんでもこんな夜なら好きになりそうです。



すうちゃんは夜がこわくて、ひとりトイレに行けません。その時、むくり! とつぜん毛布がバクになりました。

作・絵 キャビンカンパニー
しゅつぱんしゃ かいせいしゃ
出版社 偕成社