



園だより

1 月 号
 2021年1月5日発行
 古志ひまわり保育園
 TEL 23-1504
 FAX 23-1505
 koshi@h-himawari.net

あけましておめでとうございます。

新しい年を迎えました。昨年中は新型コロナウイルス感染防止のため、保護者の皆様にはご理解とご協力をいただきありがとうございました。今年も安全・安心を守りながら、自然やすぐれた文化に触れ、仲間と共にそれぞれの年齢の保育を大切に、職員一同力を合わせていきたいと思ひます。保護者の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



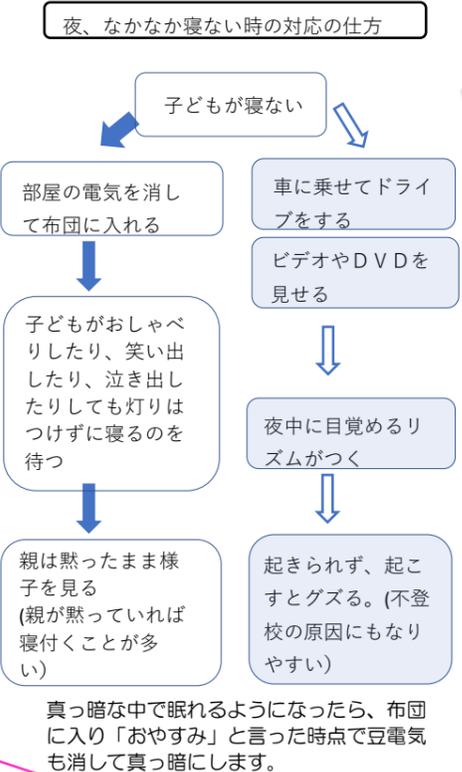
ウィルスに負けない
元気な体

子どもたちと過ごす中で、朝から機嫌が悪く、涙が出やすい。あくびばかりしている様子を見かけると、この子はちゃんと眠れているのかな?と心配になります。

近年は子どもの睡眠負債と言われ、大人の生活時間が夜型になり、小さな子どもにまで影響を及ぼしているようです。そこで「生活リズム」について、園での流れを知ってもらいながら、子どもたちの生活について考えていきたいと思ひます。

園では早い子は7時過ぎから登園します。朝はしっかりと身体を動かして遊び、食事は11時、午睡は12時半～14時半、15時にはおやつを食べます。大切にしていることは、毎日の生活の流れを同じようにしていくということです。生活や遊びの時間を決まった流れの中で過ごすことで、「生活リズム」を整えると、いろいろなホルモンがちょうど良い時に、ちょうどよく出て体を元気にしてくれるからです。

生活リズムが大切ということはわかってはいるけれど、どうやって時間を作ればいいのか?という家庭も多いのでは思ひ、表を載せています。参考にしてみてください。



おたんじょうび
おめでとう

- | | |
|-------|------|
| つぼみ組 | あかり |
| れんげ組 | なぎ |
| すみれ組 | たつき |
| こすもす組 | しう |
| | おうすけ |
| | いぶき |
| さくら組 | いろは |
| | えいた |
| | しゅうや |
| | あおい |

共働きでもできること

(19時に帰宅、7時出勤の場合)

- 19時20分：夕食
眠るだけなので軽くて大丈夫
- 20時00分：入浴
- 20時20分：入浴後の読み聞かせ
- 20時30分：就寝
子どもが寝たら、朝食の準備
おかずは、休みの日にたくさん作って冷凍保存すると便利
- 6時00分：起床
子どもと一緒に起こす
- 6時30分：朝食
一日のスタートなのでしっかり食べる
- 6時50分：排泄
- 7時00分：出勤

参考図書：生活とあそびで育つ子どもたち

早寝の習慣をつけると寝つきがよくなります。

早起きをして、朝の光を浴び、きちんと朝食を食べる。そして日中に大人が笑顔を向け、発達のみちすじを踏まえながら筋力をしっかりつけるような遊びを工夫し保証してあげると、夜の眠りが整い、その夜の眠りの中で子ども自身の本来持っている力が引き出されます。

生活リズムを整えて、今日も子どもたちが元気いっぱい過ごしていけるようにしていきたいですね。

<1月>

日	曜日	行 事
1	金	
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	保育はじめ
6	水	安全点検
7	木	七草がゆ
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	成人の日
12	火	
13	水	身体測定 さくら組白鳥を見に行く
14	木	
15	金	合同リズム
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	さくら組授業見学会(神戸川小へ)
21	木	避難訓練
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	さくらこすもす雪遊び 弁当の日
28	木	誕生会
29	金	
30	土	
31	日	

今後の予定

- ◎ さくら・こすもす組は、1月27日(水)と2月5日(金) 雪あそび・スキー体験をします。
- ◎ 2月13(土)に予定していましたが公開保育ですが、新型コロナウイルス感染拡大により中止しました。13日は通常土曜保育を行い、2月26日に古志スポーツセンターにて(園児のみ)リズムを行いたいと思ひます。例年のように見ていただくことができないということで、業者の方に撮影依頼をする予定です。
- ◎ 2月18・19・20日 出雲部合同リズム(さくら組)
(※20日の公開リズムについては未定です。)
- ◎ 3月27日(土) 第14回 卒園式

掲示板

- ① 今月のアルミ缶回収は18日(月)～23日(土)AMです
- ② 12月のホームページは「クリスマス会と餅つき会」の様子を載せています。ご覧ください。
- ③ 27日(水)はこすもす組はそりあそび、さくら組がスキーに出かけます。
この日は全クラスお弁当の日です。
- ④ 保育カレンダーについてのお礼
2021年保育カレンダーをご購入いただき、ありがとうございました。ぜひお子さんと一緒に毎月の絵を楽しんでください。また各月のカレンダーに書かれている姉妹園のコメントを読んでもらい、いろんな状況の中でも、この保育の中で育ってきた子どもたちの成長の様子を知っていただけたらと思ひます。ご協力ありがとうございました。