



堅田くじら保育園だより 11月



発行：大津市堅田1丁目7-18
TEL 548-8288 Fax 548-8287

朝晩の冷え込みが増し、木々の葉の色も赤や黄色に色づいてきました。秋の深まりを感じますね。この時期は、一日の気温差があるため体調を崩しやすくなります。衣服を調整しながら元気に過ごしていけるようにしたいと思います。

10月はいろいろな行事がありました。幼児クラスはバス遠足やいも掘りがあり、秋の自然に触れながら体を動かして楽しむことができました。どんぐりや木の実・虫なども見つけ、色や形・大きさなどの違いの発見をしました。乳児クラスも散歩に出かけ、秋の風を感じたり虫や草花に触れ、五感を使って秋の自然を感じることができました。秋の自然は子どもたちにとってはとても魅力的！どんぐりを拾うこと…こんなことも一生懸命楽しむ子どもたち！そのどんぐりや経験したことをどのように使っていくのか…一緒に楽しんでいきたいと思っています。

11月8日は「いい歯の日」です。

生きていくために、一生続く食事。ただ栄養補給とするだけでなく、楽しく豊かなものにするためにも、自分の歯でしっかり噛んで食べることが大切です。最近では、歯の健康が健康寿命と関係することもわかってきました。健康に過ごせる体をつくるためにも、乳幼児期から歯を大切にすることを身につけてほしいですね。まずは、夜寝る前の歯磨きを一緒にして、仕上げ磨きで口の中を清潔にしてあげてください。

＊ おねがい

- ・送迎の際には、危険ですので園舎・駐車場周辺では遊ぶことのないようにお願いします。
- ・朝の受け入れの際は、保育室前まで送っていただきますようにお願いします。
- ・冬の感染症が流行しやすい季節となりました。新型コロナウイルス対策と併せて引き続きご家庭でも手洗いや・うがいの励行をお願いします。また、体調がすぐれないときは早めに受診をし、ひどくならないようにしてください。



＊ 12月の予定

- | | |
|-------------------|------------------------|
| 1日(水) スポーツ教室 | 10日(金) 身体測定 (0・1歳児 幼児) |
| 13日(月) 身体測定 (2歳児) | 14日(火) 避難訓練 |
| 15日(水) スポーツ教室 | 20日(月) 誕生会 |
| 23日(木) クリスマス会 | 29日(水)~1/3(月) 休園 |

※現時点での予定です。

11月行事

| | | |
|----|---|------------------------------|
| 1 | 月 | |
| 2 | 火 | バス遠足 (5歳児) |
| 3 | 水 | 文化の日 |
| 4 | 木 | |
| 5 | 金 | |
| 6 | 土 | |
| 7 | 日 | |
| 8 | 月 | パパイヤダンス体験教室(幼児) |
| 9 | 火 | |
| 10 | 水 | 身体測定 0・1歳児・幼児 くじらゲルニカ(4・5歳児) |
| 11 | 木 | 身体測定 2歳児 |
| 12 | 金 | |
| 13 | 土 | |
| 14 | 日 | |
| 15 | 月 | |
| 16 | 火 | |
| 17 | 水 | スポーツ教室 |
| 18 | 木 | 避難訓練 |
| 19 | 金 | 誕生会 |
| 20 | 土 | |
| 21 | 日 | |
| 22 | 月 | |
| 23 | 火 | 勤労感謝の日 |
| 24 | 水 | |
| 25 | 木 | |
| 26 | 金 | |
| 27 | 土 | |
| 28 | 日 | |
| 29 | 月 | |
| 30 | 火 | |

10月より、保育補助として鎌田麻由子が勤務しています。
よろしくをお願いします。



早寝することで成長ホルモンが分泌します

大人の睡眠は体や脳の機能を“維持する”ためのものですが、乳児期の睡眠は体や脳の機能を作るための物です。

起きている間に五感を使って得たさまざまな情報を、眠っている間に記憶を整理し、大脳を発達させているのです。

さらに、生後3か月ころからは爆睡中に成長ホルモンが分泌するようになります。

それによって、体の新陳代謝を促し、細胞組織を修復し再生するので、夜更かしさせず、早寝の習慣をつけさせることが大切です。

寝る前の決まりごとをつくり、早寝を習慣にする

夜更かしを防ぐためには、寝る前に入浴する、本を読む、子守唄をうたうなど、決まりごとをつくと、就寝時間が定まってきます。

また、就寝30分前にはテレビを消し、気持ちを落ち着かせ、寝る時間になったら、部屋を暗くして遊べない環境をつくるのもひとつの手です。いつまでも明かりがこうこうとついていると、寝つけないことも多いのです。パパの帰宅が遅く、寝る時間と重なってしまうと興奮して起きてしまうことも。帰宅時間をずらしてもらうか、遊ばずに本を読んであげるなどの工夫が必要です。また、昼間は休息にすぎないので、長く寝かしすぎないように、1時間半くらいで起こし、日中は体を動かして十分遊ばせるのも重要です。

今井和子 著より



生活リズムを整えることは、健康に過ごすためにもとても大切なことです。乳幼児期はすべての土台を築いていく時期。生活リズムも例外ではありません。乳幼児期の生活リズムが大人になってからも影響すると言われています。

日中はしっかりと体を使って活動して、夜はしっかりと眠る。当たり前のようですが、メディアに触れる機会が増えたり、コロナ禍で家で過ごすことも増えたりして、日中の活動も変化してきています。でも、乳幼児期、子どもの成長発達に必要なことは変わりません。日中はしっかりと体を使って遊び、友だちや大人と一緒に楽しい経験を共有することも大切です。体や心をしっかりと使って遊ぶと、夜は疲れて眠れるようになるでしょう。

仕事に育児、あわただしい毎日ですが、生活リズムを整えることは大人にとっても健康に過ごせるコツかもしれません。秋の夜長…、工夫しながら楽しんでいきたいですね。

