

# 生活リズムを見直そう!



令和6年1月4日

新年明けましておめでとうございます。

昨年は園運営にご理解とたくさんのご協力をいただきましたことに感謝申し上げます。本年も皆様に温かく見守って頂きながら、子ども達の明るく元気な笑い声が絶えない園を目指し、職員一同力を合わせて頑張っていきたいと思ひます。「十人十色」という言葉があるように、118名の子ども達の個性が光輝く一年となりますよう、一人ひとりに寄り添った教育・保育を心掛けていきます。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

園長 及川陽子

年末年始のお休みで、生活リズムが乱れてしまうことも多いかもしれません。そこで、今回は「幼児期にとつての生活リズムについて」お話ししたいと思います。

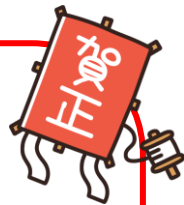
### 【生活リズムが整っていることのメリット】

子どもの生活リズムが整うことで、朝に子どもが自分から起きることができます。自分から起きて来る子は起き抜けから機嫌がよく、園でもすんなり活動に入れます。日中に元気に遊ぶので、夜もすんなり寝つき、眠りが深くなることで睡眠中に成長ホルモンがしっかり出ます。成長ホルモンは、骨や筋肉を作ったり、免疫力を高めたりするのに必要なホルモンです。つまり、早寝早起きができて、十分に睡眠がとれていると、健康に過ごせるというわけです。また、親にとっては、子どもが早く寝てくれることで、家事や趣味に没頭する時間を多く確保できるというメリットもあります。

来月は、「生活リズムのつま  
ずきポイントについて」お知  
らせたいと思ひます。

### 【生活リズムを整えるために始めたい3つのこと】

- ① 起床・就寝時間を決める⇒スタートとゴールが決まると日中の生活も安定します。
- ② 日中はよく遊ぶ⇒沢山遊ぶことで、寝つきがよくなり、睡眠も深くなります。体を動かすことに限らず、子どもが夢中になって遊べるならそれでOK。
- ③ 夕食後はおだやかに過ごす⇒寝る前に激しい遊びをするのは避けて。照明の明るさを落とすなど、屋外と近い状態に。暗いと自然に眠くなるものです。



- 10日(水) 食育「カレー作り」
- 11日(木) まなびタイム(5歳児)  
避難訓練
- 12日(金) 体操教室(3・4・5歳児)
- 16日(火) そりすべり(5歳児)
- 17日(水) 誕生日会
- 18日(木) 科学(4歳児)
- 19日(金) 体操教室(3・4・5歳児)
- 24日(水) 保育参観・懇談会(2歳児)  
PM～懇談会(5歳児)
- 25日(木) 保育参観・懇談会(1歳児)  
PM～懇談会(4歳児)
- 26日(金) 保育参観・懇談会(0歳児)  
PM～懇談会(3歳児)
- 30日(火) 不審者対応訓練

1月の  
予定

- 1日(木) そりすべり予備日(5歳児)
- 2日(金) 豆まき誕生会
- 7日(水) 避難訓練
- 8日(木) まなびタイム(5歳児)  
※フリー参観
- 9日(金) 体操教室(3・4・5歳児)
- 15日(木) まなびタイム(4歳児)  
交通安全教室(5歳児)
- 16日(金) 体操教室(3・4・5歳児)
- 20日(火) 科学(5歳児)  
※フリー参観
- 21日(水) お店屋さんごっこ
- 22日(木) まなびタイム(5歳児)
- 27日(火) 科学(4歳児)
- 28日(水) お別れ遠足(5歳児)
- 29日(木) 食育「ギョーザ作り」(3・4・5歳児)

2月の  
予定



おねがい

- ・玄関を出てすぐのタイル部分は大変滑りやすくなっておりますので、送迎時には十分気を付けて下さい。
- ・雪や雨で濡れた靴や長靴は靴箱に入れず、玄関突き当たりの「長靴置き場」に置いて下さい。
- ・寒くなり、車のエンジンをかけたまま送迎をされている方がいます。近隣のご迷惑になりますのでエンジンは切して下さい。
- ・今後、雪が積もった際には雪遊びを楽しみたいと思ひます。防寒着、濡れにくい手袋、防水性のあるブーツのご準備をお願いします。詳しくは各クラスに掲示しますのでご覧下さい。

# ひよこぐみ (0歳児クラス)



<12月のねらい>  
 ・保育教諭や友達と喃語や身振り、簡単な言葉でやりとりをする事を楽しむ。

「おはよー」「かして」「あけて」等、少しずつ言葉が増えてきたひよこ組さんです。

簡単な言葉を繰り返し伝えたり身振りや手振りで伝えようとする姿を笑顔で丁寧に受け止めたりすることで、更に言葉を増やし、やり取りの楽しさを味わえるようにしています。



友達への興味から、一緒に遊ぼうとしたり遊びを真似したりする姿が多く見られるようになりました！



<12月のねらい>  
 ・気の合う友達と一緒にごっこ遊びや表現遊びを楽しむ。  
 ・室内や戸外で体を動かす楽しさを味わう。

# きいんぐみ (3歳児クラス)



友達と一緒に遊ぶ事を楽しむ姿が少しずつ多くなってきたきりん組の子どもたちです。発表会の劇ごっこでは同じ役の友達と一緒に劇の練習を頑張る姿が見られています。友達が困っている時には手を繋いだり「一緒にやろう」と誘ったりする優しい姿も見られるようになってきました。そういった姿を沢山褒める事で友達と関わりが深まり一緒に劇ごっこを楽しむ様子が見られました。



外が寒くなって戸外で過ごすことに抵抗を感じる様子も見られましたが、いつもの遊びにひと工夫興味を持てるようにする事で「ボクも(ワタシも)やってみたい！」と関心を示し、友達と一緒に身体を動かすことを楽しむ様子がたくさん見られました。

