

令和5年度 12月号

# ほいくしょだより

中新田保育所 ☎64-2555 令和5年11月30日発行

## ストップ! “夜ふかし” ~早ね, 早起き, 朝ごはん~

クリスマスや大晦日, 元朝参り, お正月など, 子どもにとっては待ちに待った年末・年始のお休みになります。また, 大事な日本古来の伝統文化に触れる大切な機会でもあります。子どもと一緒にぜひ味わっていただきたいと思います。

さて, そのような日本の伝統文化や地域に伝わる伝統文化に触れる機会を大事にしながらも, 普段の生活でお願いしたいことがあります。(河北新報連載記事引用)

### 健康の秘訣「よい眠りにするための 8か条」

#### 1 「毎朝しっかり朝日を浴びて」

・朝の光は, 生体時計の作用とその活性を高める二重の大切な意味があります。

#### 2 「ごはんはしっかりよくかんで 特に朝はきちんと食べて」

・かむというリズムカルな運動が大切です。(偏りのないメニューで)

#### 3 「昼間はたっぷり運動を」

・とにかく動くこと, リズムカルな筋肉運動が大切です。

#### 4 「夜更かしになるなら昼寝は早めに切り上げて」

・大人も子どもも昼寝をするのであれば, せいぜい15分から30分くらいにするといいです。

#### 5 「テレビ, ビデオなどははじめをつけて, 時間を決めて」

・人間としての基本的な営みを学ぶ機会を奪わないようにすることです。人間との接触が大切です。

#### 6 「寝るまでの入眠儀式を大切に」

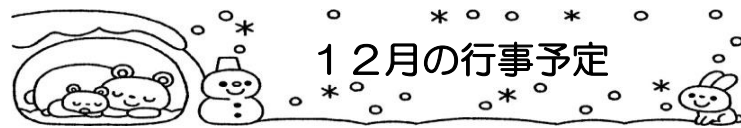
・翌日の準備をしたり身の回りの安全を確かめたりなどの寝るまでの段取りをするのが大切です。

#### 7 「暗いお部屋でゆっくりおやすみです」

・生体時計の作用をなめらかにするために大切です。

#### 8 「早起きをして, 悪循環(夜ふかし⇒朝寝坊⇒慢性時差ぼけ⇒眠れない)を断ち切って」

・何といたっても早起きをして朝の光を浴びるのが重要です。



### 12月の行事予定

8日(金) 避難訓練

12日(火) 身体測定(未満児)

13日(水) 身体測定(以上児)

15日(金) 中新田小学校交流会(5歳児)

19日(火) 広原小学校交流会(5歳児)

20日(水) 英語教室

21日(木) クリスマス会・誕生会

25日(月)~28日(木)

希望保育

29日(金)~1月3日(水)

年末年始休所

1月4日(木)~6日(土)

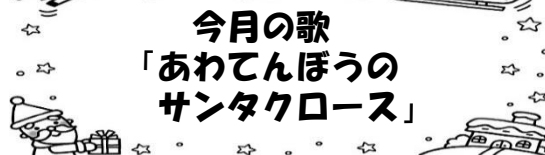
希望保育

### お知らせ

❖ 12月の保育料等口座振替日は, 12月25日(月)です。

事前のご確認をお願いします。

❖ 保護者の方の勤務先及び勤務時間や住所等に変更がありましたら, 変更届を保育所へ提出してください。



### 今月の歌

「あわてんぼうの  
サンタクロース」

### 12月の保育目標

- 0歳児：体を動かす遊びや歌遊び, 模倣遊びなど個々の興味のある遊びを楽しむ。
- 1歳児：保育者や友達と簡単な言葉のやりとりや模倣遊びを楽しむ。
- 2歳児：保育者や友達と簡単なルールのある遊びを楽しむ。
- 3歳児：生活や遊びの中に決まりがあることを知り, 守ろうとする。
- 4歳児：友達と思いや考えを伝えあいながら一緒に遊ぶ。
- 5歳児：共通の目的に向かって友達と協力して取り組み, 仲間意識を大切にしながら自分の役割を果たそうとする。

### 家庭連絡

- ❖ 防寒着には**かけひも**を付けてください。また防寒着・手袋・帽子などの持ち物には**全て名前**を書いてください。
- ❖ 降所の際は外が暗く大変危険ですので, お子さんが怪我をしないように手をつないで駐車場までお帰りくださいますよう, よろしくお祈りします。

