



12月

【令和4年度】 第9号
一般社団法人樹福社会
リトルチェリー保育園
TEL/FAX: 098-975-7706

今年度から玄関のスペースが広がった事もあり、大きくて立派なクリスマスツリーを飾りつけすることが出来ました。それを眺めて、「キラキラきれい」と喜ぶ子どもたち。沖縄では、クリスマスに雪が積もって白く輝いているという景色を見せる事は出来ませんが、子ども達にとって冬のイベントです。

毎年当園のクリスマス会には鈴の音と共にサンタさんがやってきます。サンタさんを見た事のない子ども達は怖がって泣いていますが、うさぎ組のみなさんは、タッチしたりと興味津々です。最後にはサンタさんと一緒に写真を撮りますが、怖がって泣いたり嬉しそうに笑顔を浮かべたりと様々な表情を見せてくれます。

今年のクリスマス会でも皆さんが豊かな表情を見せてくれる事を期待しています。

【今月の保育目標】

- ・クリスマスの雰囲気を感じ行事を楽しみにする。
- ・うす着に心がけながら外気に触れ、体を動かして元気に遊ぶ



ちょっと読み物

乳児期に夜遅く寝るのが
「NG」な6つの理由

- ① 睡眠不足になる。
遅い時間に寝ると、登園時間は変わらないので睡眠時間が不足してしまいます。
- ② 身体の成長を妨げる
骨を伸ばし筋肉を増やし、細胞の修復を図る成長ホルモンが、十分に働かなくなるうえ、成長にも良い影響を与えません。
- ③ 慢性的な時差ボケ状態に
生体リズムのずれ幅が増して時差ボケに似た状態となり、身体が疲れやすくなり食欲や集中力も低下します。
- ④ 感情が不安定になりがち
遅く起きて日中の活動量が減ることで、精神の安定にかかわるホルモンの分泌が減るため、イライラしやすくなることも。
- ⑤ 食生活の不健全化を招く
朝ごはんが食べられなかったり、昼にドカ食いしたりするなど、食のリズムも乱れます。
- ⑥ メラトニンの分泌減少
夜遅くまで明るい場所にいると、「メラトニン」の分泌が抑えられ、眠気が起きにくくなったり、活性酸素によるダメージを防ぐ力が弱まったりします。

今月の予定

- 2日(金) 尿・蟯虫(再提出日)
- 19日(月) 身体測定
- 20日(火) 避難訓練
- 23日(金) クリスマス会(お弁当会)
- 28日(水) 保育納め
- 29日(木) ~ 1月3日(火)
年末年始のお休み



《ご協力願い》

- 自分のお顔やお友達をひっかいてしまう事もありますので爪のチェックをお願いします。
- お散歩に出かけますので、サイズのあった歩きやすい運動靴での登園をお願いします。
- ※ 朝夕と日中の寒暖差があるこの季節です。体調管理には十分気を付けて早寝早起きを心がけ朝食をしっかり食べて登園して下さい。

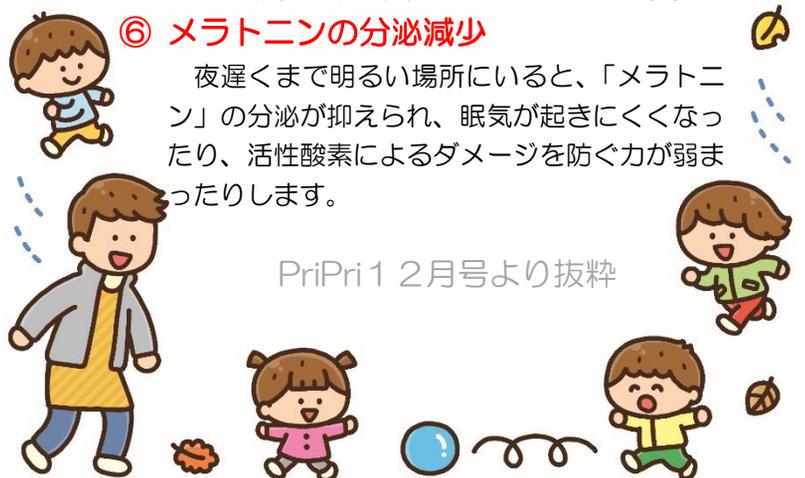
「今月の歌」

- あわてんぼうのサンタクロース
- あかはなのトナカイ



保育始めは？

- 令和5年1月4日(水)から保育始めとなります。楽しい事がたくさんな年末年始ですが、出来るだけいつも通りの生活で、元気に過ごして下さいね！
- 年明け、笑顔で元気な笑顔の皆さんに会える事を楽しみにしています。



PriPri 12月号より抜粋