



かのっこだより

令和3年
南加納保育園

朝夕段々と肌寒くなり、秋の深まりを感じられるようになりました。子どもたちは園庭で鬼ごっこをしたり、落ち葉を使ってままごと遊びをしたりしてのびのびと遊んでいる姿が見られます。これからは風邪のシーズンでもあります。手洗い、うがいなどの生活習慣をしっかりと身につけながら丈夫な体づくりに励みたいと思います。

11月行事予定	
1	月 安全点検・清掃の日
2	火 エコ活動の日
3	水 文化の日
4	木 避難訓練（消火訓練）
5	金 スポーツ教室（年中・年長）
6	土
7	日
8	月 身体計測（以上児）
9	火 身体計測（未満児）
10	水 ダンス教室
11	木 秋の遠足 交通指導
12	金 誕生会
13	土
14	日
15	月
16	火 さくらんぼリズム
17	水 絵画教室
18	木
19	金 スポーツ教室（年少・年長）
20	土
21	日
22	月 職場訪問
23	火 勤労感謝の日
24	水 
25	木
26	金 音楽教室
27	土 
28	日
29	月
30	火 英語教室



11がつうまれのお友だち

- ・しらすか いつきさん (1さい)
- ・やまぐち あおいさん (1さい)
- ・ふじもと ひいろさん (2さい)
- ・おがた りまさん (2さい)
- ・かりや るんさん (2さい)
- ・とくだ ふうまさん (3さい)
- ・くろだ もなさん (3さい)
- ・とくまる がくさん (4さい)
- ・くらもと こうきさん (4さい)
- ・かわの ゆうとさん (4さい)
- ・のがみ あさひさん (4さい)
- ・まつうら るいさん (4さい)
- ・おおの はるとさん (6さい)

秋も深まってきました！

運動会や発表会の練習を毎日頑張ってきた子どもたち。11月は散歩に出かけたり、落ち葉や木の実拾いをしたり、秋の自然物に目を向けられるように、ゆっくりとしたペースで歩き、発見や気づきを共に喜び、楽しみたいと思います。



★11月11日は遠足になっています。お弁当、水筒、敷物おしぼりなどの準備をお願い致します。詳細は後日お知らせします。そう組は芋ほり遠足になります。

★11月4日～17日まで宮崎学園短期大学の学生1名の実習があります。

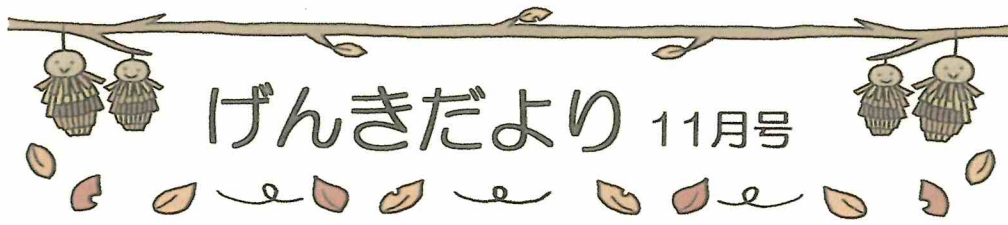
★登降園時に門扉を開ける際は、園児だけで出てしまったりする危険を防ぐためにもその都度閉めていただくようお願いいたします。

★加納地区文化祭に南加納保育園園児の作品が展示されます。

場所 加納地区交流センター 学習室
期間 11月20日（土）～21日（日）まで
※21日は3時までの展示となります。

是非ご観覧ください





11月は日本の暦で霜月（しもつき）といいます。霜が降るほどに寒い季節になったということですが、子どもたちは元気に戸外でかけっこや集団遊びを楽しむなど、体を動かしています。厚着だとすぐに汗をかいてしまい、汗が冷えるとそれが風邪をひく原因になったりもします。寒そう...と思い厚着にしていまいがちですが、重ね着等で衣類の調整が出来るようにご家庭でも用意してみてください。

子どもの睡眠

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト等 より

☆ 秋はなぜ眠いの？

自律神経の乱れによる睡眠不足が原因です。朝晩の気温の差が激しい季節の変わり目に、衣類調節等しないまま過ごしていると、無自覚のうちに体が体温を調節しようと急激に働き、自律神経のバランスが乱れ始めます。その結果、通常寝る時に体温が下がって眠りやすくするところが、夜になっても体温が下がらず、眠れなくなるという悪影響が生じてしまい、結局睡眠不足に陥ることになります。

☆ 年代別必要な睡眠時間 (下記の睡眠時間は、あくまでも一般的な目安です)

- 生後0～3ヶ月.....14～17時間 昼夜の区別がまだつかない時期
- 生後4～11ヶ月.....12～15時間 夜泣き対策には、寝る前にスキンシップをしっかりとることが大切
- 1～2歳.....11～14時間 昼寝の時間が少なくなってくる
- 3～5歳.....10～13時間 (6～13歳.....9～11時間) 様子を見ながらお昼寝をさせるようにする

☆ 「早寝、早起き」ではなく、「早起き、早寝」から始めましょう

早起きから始めて、太陽と朝食を効果的に使い、体内時計の時刻合わせを行いましょう。

☆ 良い眠りに必要な3つの要素と習慣

(1) 睡眠時間帯と朝日を浴びる

午後7時から午前7時前の間に眠り、朝日を浴びることで体内時計をリセットして整えましょう。特に成長ホルモンが出ると言われる22時～2時は、知識を司る脳の海馬が最もよく働く時間帯でもあり必ず眠っている必要があります。

(2) 睡眠量と眠りやすい環境を整える

ぐっすり眠ることが必要で、就寝の1時間ほど前から部屋を暗めにしましょう。また、ブルーライトを発する電子機器の使用も控えましょう。

(3) リズムと昼寝の時間を調整する

寝る時間、起きる時間は毎日同じにしましょう。食事でも体内時計に影響を与えるため、極力同じ時間にとるようにしましょう。夕方近くの昼寝は夜に眠れなくなってしまうことがあります。

☆ 睡眠と休養は健やかな成長の源

健やかな眠りがあってこそ、活発な日常生活が営めます。子どもの睡眠習慣は大人の実生活スタイルを映す鏡です。家族全員で生活習慣を見直し、子どもの快眠を支えてあげてください。

<感染症情報>

手足口病、水痘、溶連菌、ヘルパンギーナ、アデノウイルス、突発性発疹、胃腸炎の報告がありました。

子どもの発疹は様々な病気に繋がっており、一見してどの病気が判断することは難しいです。

感染する病気の場合もありますので、まず発疹が出たら、しっかりと症状や体調などを観察し、早めに受診して医師に伝えることが大切です。



保育目標

- * 自分の健康に関心を持って、健康で安全な生活を送れるような習慣を身につけられるようにする。
- * 友だちや保育士と一緒に、秋の自然に触れて遊ぶ。



遊びたい玩具を見つけて、友達と一緒に楽しんでいる子ども達。説明書を見たり、自分で考えて組み合わせたり、夢中になって遊んでいます。片付けの時間も時計を使って知らせると、自分達で気づき声を掛け合う姿が見られます。



芋ほり遠足

みんなで、秋の自然に触れながら遠足に行き、楽しいひと時を過ごしたいと思います。

日時 11月11日(木)

おかず入り弁当、水筒(ひも付き)、シート
おしぼり、ハンカチ、ティッシュ
リュックサック

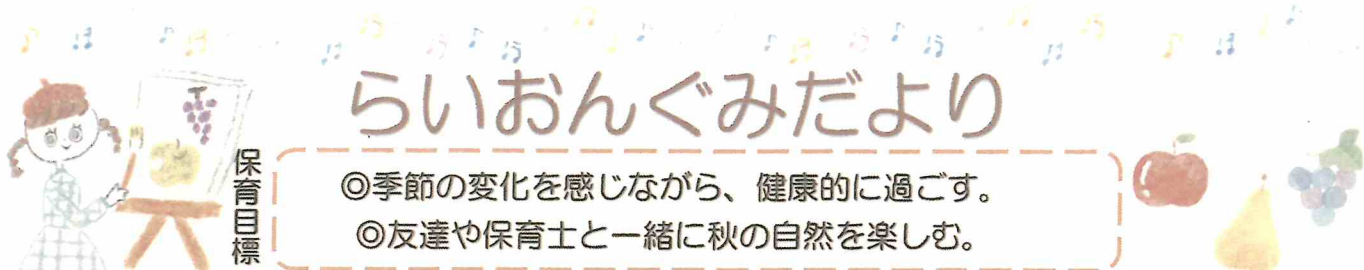


らいおん組から進級したお友達

- ☆ こばた みくさん
- ☆ とだか ちかしさん

仲良くしてね！
よろしくお願いします♪





保育目標

らいおんぐみだより

- ◎季節の変化を感じながら、健康的に過ごす。
- ◎友達や保育士と一緒に秋の自然を楽しむ。



◎毎日の水筒の準備
ありがとうございました。
今月より水分補給は園の方
で行いますので水筒はいり
ません。

子どもの様子

運動会が終了し、すぐにお遊戯会練習にはいり、短期間の中で覚える事はたくさんでしたが、曲がかかると嬉しそうに踊りだすらいおん組さん。子ども達の吸収力に驚かされる毎日で、改めて子どもの持っている可能性を感じた日々でした。一つひとつの行事を通して、子ども達の成長をお届けできた気がしてとても嬉しいです。沢山の応援ありがとうございました。寒くなり、感染症等の病気も流行する季節です。手洗い、うがいの徹底で予防しましょうね☆今月も宜しくお願いします。

くま組から

- ・内村 あやか さん
- ・下田 けいしょう さん
- ・野崎 ひろと さん

が進級してきてくれます。
仲良くしてね♪



くまぐみだより

保育目標

- 季節の変化に留意し健康に生活できるようにする
- 友だちや保育者と一緒に秋の自然に触れて遊ぶ



朝晩肌寒くない、登園時は少し厚着の子ども達も日中は心地よい風に吹かれながら元気に遊んでいます。これからだんだん寒さも増してきますが、晴れの日には戸外でたくさん遊んで風邪に負けない丈夫な体づくりをしていきたいと思えます。



雨上がりに
水たまり発見！

お友だちとの楽しい会話が
聞こえてきそうです

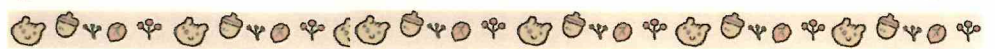


隣の公園に散歩にでかけ、
みんなでどんぐりを拾いました

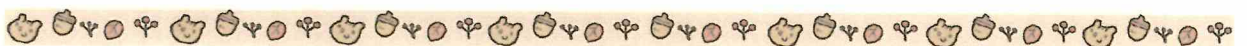


エコ活動の日。段ボール
や古布を使ってハルネスミ
を作りました。今度は何を
作ろうかな…。

○おわかい○

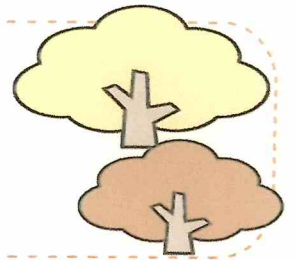


- ・日中活動すると、まだ暑い日があります。
衣服の調整しやすい上着や着脱しやすい衣服をお願いします。
(靴下、防寒着などにも必ず名前の記入をお願いします。)
- ・今月より水筒はいいません。ご協力ありがとうございました。
- ・シューズ、靴のサイズの確認をお願いします。大きすぎたり、小さすぎたりする子がいます。





うさぎぐみ だより



今月の目標

- 戸外あそび、散歩を通して秋の自然に関心をもち、楽しく遊ぶ。
- 身の回りのことに興味をもって、自分でしようとする。
- 一人ひとりの体調に留意しながら、薄着で健康に過ごせるようにする。



こどもの姿

運動会を経験したうさぎ組の子どもたちは、顔つきもお兄ちゃんお姉ちゃんになってきました。友だちの名前を呼び、遊びに誘ったり、保育者の仲立ちなしで遊ぶ姿も見られるようになってきました。また身の回りのことを自分でやろうとしてうまくいかないと「できない」と泣き出してしまいうこともありますが、そんな時、お友だちを助けようと手伝ってくれる姿も見られるようになってきました。心も体も少しづつ成長しているなーと感じられるこの頃です。

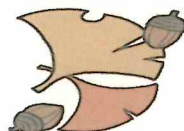


進級するお友だち

- たけだ りんさん
 - ありやま かずささん
- なかよくしてね



お願い



・午睡用のバスタオル1枚と薄手の毛布を1枚持たせてください。(布団、毛布にも名前をお願いします)



ひよこぐみだより



保育目標

- ◎ 一人ひとりの体調に留意し、寒さに向かう時期を健康に過ごせるようにする。
- ◎ 秋の自然に触れて、戸外遊びや散歩を楽しむ。

子どもの姿



★ 子ども同士かかわり合っ遊ぶことが増え、一緒に歩き回り、笑いあい、追いかけっこをして楽しんでいます。また、好きな玩具や絵本をとってほしいと指差しをした喃語で知らせようとしてくれます。つかまり立ちやお座りからハイハイへ体勢をかえること色々な場面で成長を感じられる様になってきました。遊んだ後のお片付けも上手です。絵本の時間も、みんなで楽しんでいます。



お外で砂遊び楽しんでいます！



あたらしいおともだち

- ★ かなたにせなさん
- ★ しらさかいつきさん

よろしくお願いします！

おねがい

- ◎ 季節の変わり目で体調を崩しやすくなっています。何かありましたら、お知らせください。
- ◎ 朝夕寒くなってきました。気温の変化や体調に応じて衣服の調整ができるよう、着替えの準備をお願いします。