

# ななほしだより

令和3年11月

朝夕がすっかり冷え込んできました。体調管理には十分に気をつけましょう。

10月は、まん延防止等重点措置が解除されたことを受け、消防署見学、小八重牧場見学、ハローウィンパーティーなど、措置適用時にはできなかったことを、おもいきり楽しみました。そして、今月は、きりんグループのお友だちが、ふなひきこども園へ芋ほり行きます。ななほしを卒園したお友達と会えるのをとても楽しみにしているようです。

## 今月の行事予定

2日	火	交通指導・エコ保育遠足
6日	土	リズム発表会予備日
9日	火	避難訓練・緊急対応訓練
13日	金	誕生会
18日	木	勤労感謝の日
毎週	水	リズムあそび

## 勤労感謝の日

11月23日は、勤労感謝の日です。

この日は、「働くことを敬い、仕事の成果を祝い、国民がお互いに感謝やお礼の気持ちを持ち伝えよう」という日だそうです。

ななほしキッズでは、日頃お世話になっている方々へ、お花を持って感謝の気持ちを届ける日として、毎年、こどもたちと一緒に取り組んでいます。

## 勤労感謝の日



## 絵本の紹介

### 「カラーモンスター～きもちは何色～」

カラーモンスターは、自分でも何が何だかよくわかりません。いろんな気持ちのごちゃごちゃ…。モンスターは、うれしい、かなしい、いかり、ふあん、おだやか、の5つの気持ちを整理することができるでしょうか？全世界で200万部を突破している「カラーモンスター」シリーズの第一作目の絵本です。まだ感情のコントロールが難しい子どもたちが、自分の感情を把握し、気持ちの整理や表現をする手助けします。ななほしのお友だちより少し上の年齢のお友だち向けかもしれませんが、ぜひ、一度ご覧になってみてください。



## 〈お知らせ・おねがい〉

- ・11月2日(火)は遠足に行きます。お弁当をお願いします。
- ・今月、きりんグループさんは、ふなひきこども園へ芋ほり交流に行きます。詳細は、後日、担任よりお知らせいたします。
- ・11月20日(土)から27日(土)に加納交流センターにて開催の「加納地区文化祭」に、子どもたちの作品を展示します。ぜひ、足を運んでみてください。
- ・最近落ち着いていますが、**コロナウィルス感染対策**へ引き続きご協力をお願いいたします。

日高さん、朝日さんありがとうございます。

地域の日高牧子さんが、こどもたちのために朝日さんと一緒に作ったお手玉を持ってきてくださいました。そこに添えられた手紙には、園のこどもたちの元気な声に団地中が元気をもらっていること、また、子どもたちと一緒に活動できることを楽しみにしていること、そして、このお手玉作りは地域の方々に引き継がれていることが書かれていました。本当にこのななほしキッズが地域の方々に支えられていることをみんなで改めて実感するとともに、こどもたちに対する心温まる内容に深く感謝いたしました。一日でもはやく地域の方々に園にお招きし、一緒に楽しい時間を過ごせるようになることをわたしたちも持ち望んでいます。

ありがとうございます





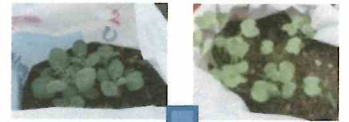


ペットボトルの再利用として、容器を切って土を入れ、チューリップの球根を植えました。3月にはいろいろな色の花が咲くことでしょう！子どもたちは、さっそく水をかけてくれました。



フロッキー・レタス苗を植え、毎日水をかけているので日に日に大きくなっています。

ジャガイモと大根



こんなに大きくなったよ



大根の種は小さいので子どもたちはこぼさないように手の平にしっかりと握っていました。



エンドウ、スナップ、インゲン豆を植えました。子どもたちは興味津々でしたよ！



給食おいしいなあ！（園で収穫した芋もおやつでたべました）







# ほしぐみだより



令和3年 11月 小規模保育園ななほしキッズ

- 今月の目標**
- 気温の変化や一人ひとりの体調を留意し、健康に無理なく過ごせるようにする。
  - 秋の自然物などに触れたり、興味を持って探索活動を楽しむ。
  - 一人ひとりの発達に合わせながら、十分身体を動かして遊ぶ。



## おさんぽ、たのしいよ！

木々の葉が色づき、秋も深まって、ほし組さんは、毎日元気にお散歩へ出かけています。犬を見つけると「わんわん」と言ったり、散歩中の人に「ばいばい」と手をふっています。靴を履いての歩行も楽しそうに興味のある物を見つけ、指さしたり、触れて探索を楽しんでいます。子ども達の気持ちに共感しながら、一緒に楽しんでいきたいと思ひます。



## 給食、とってもおいしいよ！

大好きな給食を手ずかみで食べたり、スプーンを使って食べようと頑張っています。「さわりたい」「自分で食べたい」という気持ちは、意欲を育み、自立を促すうえでも非常に重要です。また、手の指は「突き出た大脳」と言われる位、脳の発達に大切な部分です。一人一人が満足のいくまで自分でし、楽しんで食事ができるようにしていきたいです。

## ハロウィンパーティー



## 絵本、だあ〜いすき

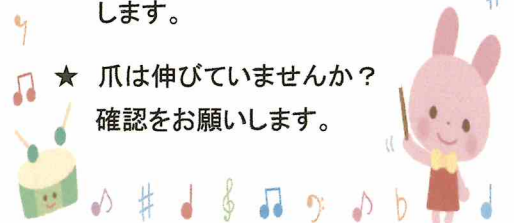


絵本を読み始めると喜んでそばに近寄る子ども達です。お話に出てくる動物を指さし「わんわん」「にゃあにゃあ」と話したり、自分で好きな本を取り出し、床に広げページをめくったり、指さしたり、読み聞かせは、子どもにとってとても大切です。想像力や言語能力が高まり、感情豊になります。また、子ども達は、保育士の膝で読んでもらう事も大好きです。お家でも母子が一緒に楽しめるひとときとして、お子さんを膝にのせて絵本を読んでみてはいかがでしょうか。絵本を楽しんでいる子ども達の姿は、とても微笑ましいですよ。



## おねがい

- ★ 季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですので体調が悪い時は、些細な事でもお知らせください。
- ★ 全ての持ち物に記名をお願いします。
- ★ 爪は伸びていませんか？確認をお願いします。







令和3年 11月 小規模保育園ななほしキッズ

## 保育目標

- ☆ 一人ひとりの体調に留意しながら、寒い季節に向けて元気に過ごせるようにする。
- ☆ 戸外遊びや散歩を通して、秋の自然にふれてあそぶ。
- ☆ 保育士や友だちと簡単なやりとりのあるあそびを楽しむ。

一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の気配が感じられるようになりました。色とりどりの落ち葉やドングリなど、秋の自然は子どもたちにとって宝の山。身近な自然に触れる楽しさをより感じられる月にしたいと思っています。また、天気の良い日は公園にお散歩に出かけ、子ども達は元気いっぱいです。子どもたちは寒い季節も外でたくさん体を動かし、汗をかきます。厚着をしていると汗をかき、体が冷えやすくなりますので、衣服の調節を行い気候に合わせて心地よく過ごせるようにしていきたいと思っています。今月も、さまざまな活動を通して子どもたちの成長を見守っていききたいと思います。



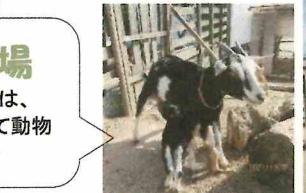
**ゴムとび♪**  
手作りのゴムとびで遊んで楽しんでいます！

公園で、鉄棒のぶら下がりや、足掛けまわり、綱ぐり室内で、平均台などの運動遊びを日々楽しんでいます。意欲的な子ども達で、「せんせい！みて！」「できた～！」と、自信がついてきています。日頃の姿をリズム発表会で披露できたらと思います！！



**消防署見学**

きりんグループさんは、消防署見学に行ってきました！！「はたらくるま」に出てくる乗り物がたくさんで、目をキラキラさせていた子ども達でした！



**小八重牧場**  
きりんグループさんは、小八重牧場に行って動物と触れ合いました♪



**ハロウィーンパーティー**  
いろんなゲームをして楽しみました～♪



**絵の具と筆でお絵かき**  
絵の具と筆の感触を味わいながら、興味津々にお絵かきを楽しんでいました♪



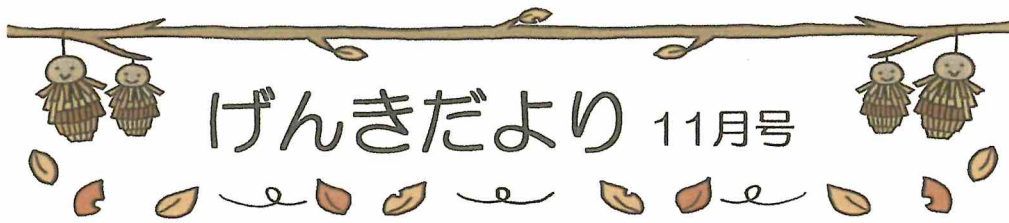
## お知らせ・お願い

- 散歩は靴いのち！！足のサイズに合った靴の準備をお願いします。
- 朝夕涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑い…なんて日もあり、衣服の調節が難しい時期です。園で子どもの体調や気候に合わせて衣服の調節をしていきますので半そで、長そで、両方のご用意をよろしくお願いいたします。
- 爪の確認をお願いします。(ひっかき傷の原因になります。)
- 全てのものに(下着類など)記名をお願いします。

大好きな【おべんとうバス】の読み聞かせを喜ぶ子ども達です！うさぎグループさんがリズム発表会でします！一人ずつ役があってかわいいですよ～♪







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なるのが、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的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、一見してどの病気か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。