



# いずみっこだより

令和3年 11月 南今泉保育園

木々の葉っぱも色づき、秋の深まりを感じる季節となりました。運動会、発表会を終え一段とたくましく成長をした子ども達です。これからは、寒くなってまいります、思い切り身体を動かしたりして、寒さに負けない丈夫な身体作りをしていきたいと思ひます。



## 行事予定

1	月	安全点検 エコ活動
2	火	秋の遠足 交通指導
3	水	文化の日
4	木	スポーツ教室 (4, 5 歳児)
5	金	誕生会 身体計測 ミニ運動会
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	ダンス教室
10	水	総合避難訓練 南部出張所
11	木	
12	金	清武小学校就学児健診
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	英語遊び
18	木	スポーツ教室 (3, 5 歳児)
19	金	職場訪問
20	土	
21	日	
22	月	音楽遊び
23	火	勤労感謝の日
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	絵画教室 (陶芸)



- ☆ありま みりあさん (2さい)
- ☆はしぐち きるあさん (3さい)
- ☆ひだか しょうのすけさん (5さい)
- ☆とみなが りゅうせいさん (6さい)
- ☆せのくち ももさん (6さい)



### お知らせ

- 11月2日(火曜日)は秋の遠足です。準備をお願いします。
- 11月5日(金曜日)は年長児祖父母を招待して、ぞう組だけのミニ運動会を開催します。
- 11月10日(水曜日)は総合避難訓練があります。南部出張所から見えて10時30分から行います。

### お礼

新型コロナウイルス感染症の影響で、行事等を変更する事が多くあり御心配をお掛けしましたが、温かい声援の中、無事に運動会、発表会を開催することが出来ました。保護者の皆様の御協力に大変感謝しております。有難うございました。





# ひよこぐみだより

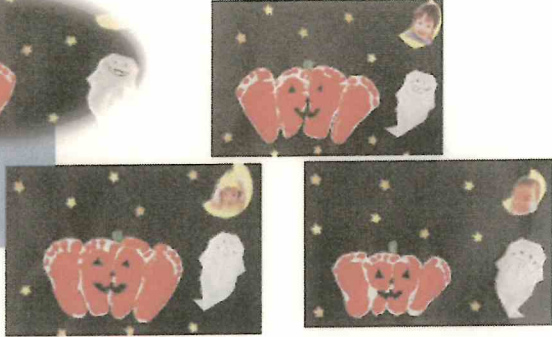
令和3年11月南今泉保育園



- 保育目標
- 一人一人の生活リズムを大切にし、安心して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触れる。



10月の製作 🎃  
ハロウィン  
両足に絵の具をつけて  
スタンプしました！



初めての発表会♪  
頑張りました！！



新しいお友達です♡  
おしかわ いっしんさん  
よろしくお願ひします。

・朝晩と昼間の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期になりました。  
体調面などきになることがあれば、登園時にお伝えください。





# うさぎぐみだよ!



保育  
目標

○気温に合わせて衣服の調節を行い心地よく過ごせるようにする。

○秋の自然に触れながら遊びを楽しむ。



## 子どもの様子

散歩や広場で遊ぶ事が大好きな子ども達です。広場では虫探しやボール遊びをして楽しみました。散歩では、犬を見たり、岡公園でどんぐり拾いをしたりして秋の自然に触れる事も出来ました。トイレでの排泄もよくできるようになり長い時間パンツで過ごせるお友達も増えてきました。今月もたくさん散歩に行ったり自然に触れる機会を作りたいと思います。

## 新しいお友達

こだま そらさん  
(1歳)

ひよこ組より進級します。  
仲よく遊んでね。





# くまぐみだより



## 保育目標

- 友だちや保育士と好きな遊びを繰り返し楽しむ。
- 嬉しいこと・楽しかったことなどを保育士や友だちに伝え、会話を楽しむ。

日中のぼかぼかとしたおひさまがより温かく感じられる程、朝晩の冷え込みに晩秋の気配が深まる頃となりました。発表会も終わり戸外遊びや、お散歩を楽しむ子ども達です。

10月23日に行われた発表会では多くの保護者の皆様にご参加いただき、ありがとうございました。大きなステージにドキドキと緊張していましたが、最後まで頑張ることができましたね。温かい拍手をありがとうございました！！

おもほり楽しかったよ♪

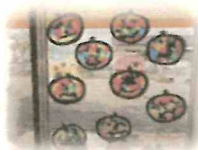


おいしい給食♪

製作をしたよ☆

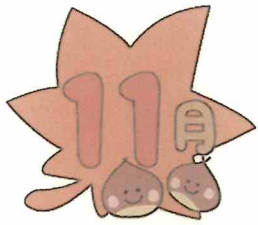
テラスでお絵かき

お野菜見に行ったよ☆



## お知らせ・お願い

- ・季節の変わり目で体調を崩しやすい時期なので、体調チェックカードの記入を引き続きお願いします。
- ・日中気温が上がることもある為、衣服の調節がしやすい服の準備をお願いします。
- ・持ち物の名前の記入が薄くなっていたり消えていないか再度確認をお願いします。
- ・戸外遊びや散歩に出かけることが多くなりますので、子ども達に合った靴を履いて登園をお願いします。



# ぞうぐみだより



## 保育目標

- ・ 季節の変化に気づき、遊びや生活に取り入れる楽しさを感じる。
- ・ 食材への興味をもったり、食事のマナーが身についたりするようになる。



## おしらせ

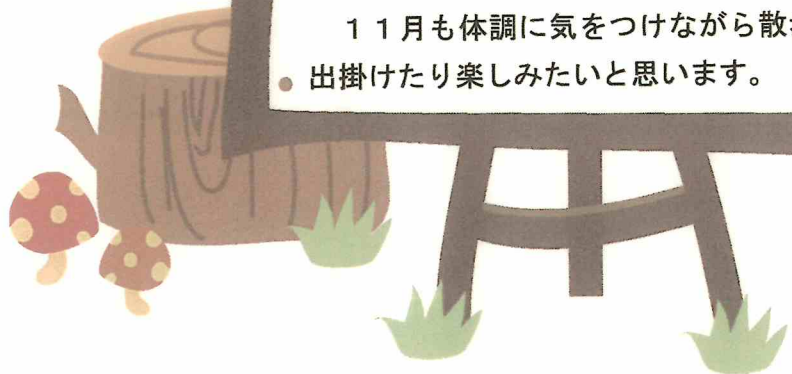
- ・ 急に寒くなり、体調を崩しやすくなっています。引き続き健康チェックの記入をお願いします。
- ・ 準備物やお伝えしたいことなど部屋の前にはり出していますので確認をお願いします。
- ・ 日中、気温が上がることもあるため、調節しやすい衣服の準備をお願いします。

● 運動会・発表会も無事に終わり、またひとつ大きくなった子ども達…

温かな拍手のなか、堂々と披露する姿に感動しました。

保護者の皆様には衣装の準備、毎朝の水筒の準備等、ご協力頂きましてありがとうございました。

● 11月も体調に気をつけながら散歩に出掛けたり楽しみたいと思います。



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場所が、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。