



# たいようっこだより

令和3年11月1日 北今泉保育園

朝夕は、日に日に肌寒くなり秋の深まりを感じられるようになりました。それでも、日中は汗ばむ日もあり気温の変化が大きく、体調を崩しやすくなっています。外から帰ったら手洗い、うがいなどを習慣づけ、健康管理には十分気を付けるようにしましょう。

今月末の発表会に向けて、各クラスでダンスや生活発表の練習も始まりましたので、体調に不安がある時などはお知らせください。

## 行事予定

1日	月	安全点検・園内整備・文化祭作品搬入
2日	火	体育遊び(年長・年中)
3日	水	文化の日
4日	木	避難訓練(大地震想定)
5日	金	秋の遠足(交通指導)県内一斉防災訓練
6日	土	
7日	日	
8日	月	身体計測(以)・文化祭作品搬出
9日	火	身体計測(未)
10日	水	
11日	木	
12日	金	誕生会・エコ活動
13日	土	
14日	日	
15日	月	安全点検・園内整備
16日	火	体育遊び(年長・年少)
17日	水	発表会予行練習
18日	木	
19日	金	リズム・わらべうた遊び
20日	土	
21日	日	
22日	月	安全確認の日・音楽あそび
23日	火	勤労感謝の日
24日	水	発表会予行練習
25日	木	
26日	金	
27日	土	発表会
28日	日	
29日	月	
30日	火	

### おたんじょうびおめでとう!

たなか はるさん (1さい)  
たけだ りひとさん (3さい)  
なかはら はよとさん (6さい)

### 運動会のお礼

先月行われた運動会では、初めての場所でも泣くこともなく、お友達と一緒にかけっこやダンスを楽しむ子どもたちの姿が見られました。保護者の皆様の温かい見守りの中、その頼もしい姿に成長を感じ、私たちもとても嬉しく思いました。

たくさんの方の保護者の皆様にご参加、ご協力を頂き本当にありがとうございました。

### 発表会のお知らせ

日時: 11月27日(土)  
場所: ぞう組(ホール)  
\* 保護者等2名様まで

詳細につきましては  
後日お知らせ致します



【11月の保育目標】

- 季節の変化に気付き、自然事象に興味や関心をもつ。
- 友達と気持ちのつながりを感じながら行事に取り組み、やり遂げた満足感を味わう。



《子どもの姿》

子どもたちの遊びの様子を見ていくと、友達と意見を出し合いながらブロックや積み木でいろいろな物や形を作って楽しんでいます。会話を聞いていると、「こうやってみよう？」や「〇〇作ろう？」と話しながら遊んでいました。4月からすると、作っていくものもどんどん変化してきて子どもたちの発想はすごいなあ！！と感心しました。



☆みんなで力を合わせて頑張った運動会☆  
運動会を楽しみにしていた子どもたち。始まる前、「せんせい、きんちょうする」と言っている子もいました。しかし、始まると練習以上に本番で頑張る子どもの姿に、子どもたちの大きな成長を見ることができ、感動しました。当日の温かいご声援ありがとうございました。



《秋を楽しむ会》

ネコの手を練習してから、包丁を使って人参と玉ねぎを切っていました。「こわ〜い」という声もありましたが、上手に野菜を切ることができました。皆で切った野菜は、焼きそばに入れて食べました。食べた後はビンゴゲームをしたり、絵本の読み聞かせを聞いたりと、楽しい事に大喜びの年長さんでした。年長さん11名の楽しい思い出の一コマとなりました。



- ・肌寒くなってきましたので、ゴザからお布団へ移行していきたいと思います。準備が出来次第、持ってきてください。
- ・水筒持参のご協力いただき、ありがとうございました。

# 11月くまぐみだより



## 11月の目標

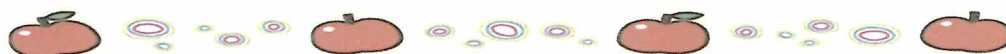
○元気に歌ったり、踊ったりして発表会に参加する。

○友達と一緒に遊ぶ中でルールや決まりごとの大切さを知り、守ろうとする。



## がんばった運動会！

先日の運動会はあいにくの天気で、体育館での開催となりました。初めての場所での本番だったので心配でしたが、子どもたちは元気いっぱい頑張ってくれました。転んだり、失敗しても最後までやり抜く姿には頼もしさも感じるほどでした。感染症対策の中、温かい応援、ご協力ありがとうございました。



## ☆ おねがい ☆

○涼しくなってきましたので、お昼寝の時に使っているゴザからお布団への変更をお願いいたします。(敷布団・タオル1枚・毛布1枚)

○水分補給のための水筒の準備ありがとうございました。



# 11月 きいんぐみだよ!



## 今月の保育目標

- 身近な自然に触れながら秋の季節を感じる。
- 発表会に向けて楽しみながら練習に参加する。
- 自分でできることに喜びを感じながら、身の回りのことをしようとする。



先日の運動会ではたくさんのご声援、感染対策等のご協力ありがとうございました。あいにく、体育館での実施となりましたが、練習の成果を十分に発揮してくれました。運動会を終えたきりん組のお友だちは戸外遊びや、制作活動を楽しんでいます。落ち葉や虫を発見しては嬉しそうに見せに来てくれるので、集めた自然物を使ったリース作りもやってみました。秋を楽しみながら活動しているきりん組さんです。



- 肌寒くなってきましたので、午睡時は布団をお願いします。毛布とタオルケットを一枚ずつご準備ください。
- 爪が伸びていないか確認をお願いします。
- 上着などの持ち物の記名の確認をお願いします。





# ぱんだぐみだより

北今泉保育園

## 保育目標

- 保育者や友達とごっこ遊びや見立て遊びが楽しめるようにする。
- 戸外あそびや散歩を通して、自然に触れながら体を動かして遊ぶ。



## 子どもたちの様子



友だちとの関わりが増えてきて、一緒に遊ぶことを喜び仲良く遊ぶ姿が見られるようになってきました。言葉数も増えて会話を楽しんでいます。ままごとの中で、「ただいま」や「ごはんよー」など、家庭でのやり取りを真似する姿が見られ、面白いですよ。その反面、まだ言葉が上手く出ずに手が出てしまったり、玩具の取り合いになったりすることもあります。そばで見守りながら、社会性が身につくようにしていきたいと思えます。



### ままごと楽しいな～♪

### 新聞紙で遊んだよ！



## 運動会お疲れさまでした！

たくさんのご声援やご協力ありがとうございました。初めての場所で泣く子もいましたが、かけっこや遊戯など頑張る姿が頼もしく、成長を感じることができました。



- ・肌寒くなってきました。布団の準備をお願いします。バスタオル1枚と薄手の毛布を持ってきてください。
- ・朝夕と日中では気温差がありますので、調節しやすいように半袖と薄手の長袖の着替えを用意してください。
- ・感染症が流行しやすい時期なので、体調の変化が見られる時は早めの受診をお願いします。



# 11 うさぎぐみだよ

## 保育目標

- ・気温や体調に合わせ、衣服を調節し快適に過ごす。
- ・季節を感じながら戸外で身体を動かして遊ぶ。

## 子どもの様子

・5人のお友達も増え、にぎやかな毎日を送っています。イチョウの葉や小枝を見つけると拾っては大事そうに手に持って歩いたり、コオロギやトンボなど見つけると嬉しそうに追いかけていたりして元気よく遊んでいます。お友達や保育者に指差ししたり喃語で、気持ちを伝えようとする姿はとてもかわいらしいですよ。

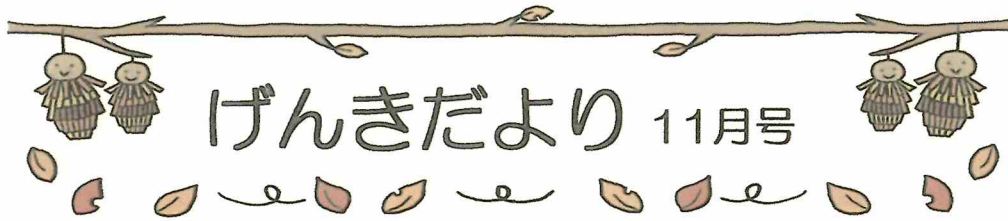


## お願い

- ・肌寒くなってきましたので掛け布団、毛布をご準備ください。
- ・風邪や感染症など、流行してくる季節です。気になることがあれば、保育者にお伝えください。
- ・気温差が大きくなってきましたので、調節しやすい衣服の準備をお願いします。

運動会、お疲れさまでした。子供たちにとっては初めての運動会でしたが、泣くこともなくよく頑張っていました。コロナ過の中、ご不便をおかけしましたが、ご協力ありがとうございました。





令和3年

# げんきだより 11月号

清武社会福祉会

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。