



くろさかっこ

令和3年11月
黒坂保育園



秋が深まり過ごしやすい季節になりました。運動会を終えて遅くなった子ども達は、戸外で体を動かしたり、芋ほりに挑戦したり、発表会の練習に励んだりしています。日々の中で友達や保育士と一緒に色々なことを経験していますよ。今月は遠足や発表会などの行事もあります。

日中は暖かいのですが、朝夕は肌寒く、体調を崩してしまう子どもさんも見られますので、手洗いうがいの生活習慣をしっかり身に付け、元気に過ごしましょう。



行事予定



1	月	安全点検・清掃の日・エコ活動の日
2	火	英語教室（年中児・年長児）
3	水	文化の日
4	木	誕生会・身体計測
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	スポーツ教室（年少児・年長児）
9	火	秋の遠足・交通指導
10	水	
11	木	スポーツ教室（年中児・年長児）
12	金	就学時健診（清武小）
13	土	
14	日	
15	月	発表会予行練習
16	火	太鼓教室（年長児）
17	水	
18	木	
19	金	予行練習（年長児）
20	土	
21	日	
22	月	太鼓教室（年長児）
23	火	勤労感謝の日
24	水	予行練習
25	木	予行練習・就学時健診（加納小）
26	金	発表会準備
27	土	発表会
28	日	
29	月	
30	火	

秋の遠足

11月9日（火）は遠足となっています。
詳細はお便りにてお知らせいたします。
お弁当など準備等がありますので、お願いします。



～発表会～

11月27日（土）
場所：清武文化会館（半九ホール）
詳細はお便りにてお知らせいたします。



おねがい

日暮れが早くなってきました。
怪我の心配もありますので、降園の際は園庭では遊ばないようにしましょう。
また、車に乗るまでは子どもさんの手を離さないようお願いいたします。
車の駐車・発進の際には十分注意してください。



運動会



芋ほり



○歯科検診は12月に予定しております。

ひよこぐみだより

《保育目標》

- ・秋の自然に触れながら、戸外遊びや散歩を通じて身体を動かす事を楽しむ。
- ・体調に気を配りながら、元気に過ごす。



すっかり秋らしくなり、園庭に落ちている落ち葉や木の実を拾って色の違いを知らせたり、観察したりと秋を感じながら遊ぶ姿が見られています。朝晩は寒くても日中は暑さを感じることもあるので、衣類でその都度調整しながら毎日元気に過ごせるようにしたいと思います。



スポーツの秋♪

お散歩の秋♪



芸術の秋♪

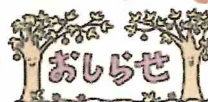


新しいお友だち♪

おおたばら ゆあ さん
こだま じん さん

★友だちとの関わりが増えてきました★

4月から半年たって、少しずつ友だちを意識し始めています。”どうぞ”と玩具を渡す、泣いていたら自然と頭を撫でる、遊びを真似するなど関わりが見られるようになってきました。その分トラブルも増えてくると思いますので、仲介しながら可愛い関わりを見守っていききたいと思います。



- ・秋の遠足が11月9日にあります。お弁当、水筒の用意をお願いします。
- ・日中寒い日もありますので、お昼寝用の薄手の毛布の準備をお願いします。
- ・持ち物全て(着替え、オムツ、ビニール、エプロン、靴下等)一つひとつにお名前が消えていないかを再度確認して頂き、分かりやすく記名をお願いします。
- ・爪が伸びていると、ケガにつながる事もありますので、こまめに確認をお願いします。



保育目標

- 秋の自然に触れながら散歩や戸外遊びを楽しむ
- 保育者やお友だちと言葉のやりとりや表現することを楽しむ
- 気温の変化に留意し、健康に過ごせるようにする

<子どもの姿>

気持ちよい秋晴れの下、体を動かすことを楽しんでいるうさぎ組のお友だちは、ますます秋の深まりを感じているこの頃です。園庭にある大きな木から、木の実や落ち葉を見つけると「せんせい、みてー、はっぱだよ」と教えてくれて、身近に秋の訪れを感じています。

園庭に出ると分かると、靴や帽子を喜んで取りに行き、外から戻ると、脱いだ服の始末を自分でしようとしている姿が見られるようになりました。今後自分で頑張ろうとする姿を大切にしながら、見守っていきたいと思います。

うさぎ組の

新しいお友だちです

ながとも りのん さん

うるしま ゆい さん

よろしくお願いします



お誕生日

おめでとうございます
今月生まれのお友だち

パッソスなぎさ さん (2歳)



- ① 寒暖差がありますので、お着替えに**半袖・薄手の長袖服**を、持たせていただくと助かります。
- ② **靴下・オムツ・上着**は、同じ持ち物を使っているお友だちもいて、分からなくなってしまう可能性もありますので、はっきりと記名をお願いします。
(おさがり等にも書き換えをお忘れなく)
- ③ **フードやひも付きの服**は、遊具等に引っ掛かり事故につながりかねませんので、お控えください。



あきのうた

♪たべものれっしや

♪やきいもグーチーパー

♪どんぐりころころ

♪とんぼのめがね

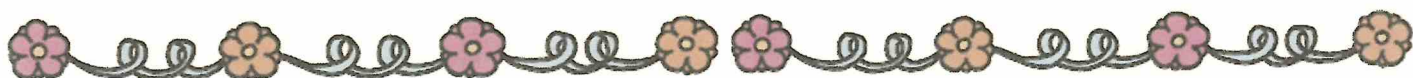


くまぐみだより



保育 目 標

- ・製作やごっこ遊びに取り組み、イメージしたことを表現して楽しむ。
- ・気の合う友だちや保育者と一緒に遊ぶ中で、思いを言葉で伝えようとする。



発表会に向けての練習が進んでいます。室内では、遊んでいる間も曲を流すことで子ども達もすぐに反応し、歌ったり踊ったりしています。大人よりも子ども達の方が覚えが早く、練習には意欲的に参加している子ども達です。皆の前で踊るのは少し恥ずかしい様子ですが、笑顔で踊っていますよ。内容については、子ども達から様々なワード、ヒントが聞かれていると思います。お家で踊ったりもすると思いますが、本番をお楽しみに♪

また、本番当日は初めての場所、舞台でとても緊張すると思います。練習通りとはいかないかもしれませんが、温かく見守ってくださいますようお願いいたします。



おしらせ

★今月は、8日（月）にスポーツ教室があります。

★9日（火）は、遠足です。
お弁当の準備をよろしくお願いします。

★今月27日（土）は、発表会です。
詳細は後日、お知らせいたします。



11月生まれのお友だち

すがはら つむぎ さん
(4さい)





☆保育目標☆

○秋の自然に興味や関心を持ち、自然物を使った遊びを楽しむ。
○気温差や体調に留意しながら健康に過ごす。



秋が深まり、風が冷たく感じられるようになりました。過ごしやすい季節になり、散歩に出かけると色とりどりの落ち葉やどんぐりなどを見つけ、秋ならではの雰囲気味わう子ども達。今月の上旬には早くも立冬を迎えますが、そろそろ冬支度の季節がやってきたと感じています。子ども達は笑顔いっぱい元気いっぱい。寒さを吹き飛ばす準備はもうできているようです。



運動会の練習頑張りました！！
沢山の応援、ご協力本当にありがとうございました。



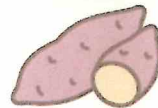
～園外散歩～



～誕生会～



～芋ほい～





ぞうぐみだより

保育目標

- 基本的な生活習慣を整えて、快適に過ごせるようにする。
- 発表会に向けて、楽しみながら練習に取り組む。

先月行われた運動会は、天気にも恵まれ暑い中ではありましたが子ども達も自信をもって楽しく参加できたのではないかと思います。保護者の方におかれましても感染症対策のご理解、ご協力のうえたくさんの応援ありがとうございました。

行事を通し子どもたちの成長も見られます。今月は秋の遠足や発表会が行われる予定です。体調管理を行い、元気に過ごしていきたいです。

運動会
よくがんばりました！



芋ほり
たくさん掘れたね！



7日 おちあい ゆうき さん
(6さい)

16日 くろき こうそう さん
(6さい)

たんじょうびおめでとう！



○9日は秋の遠足です。

お弁当などの準備をお願いします。

○27日は発表会です。

→A4サイズの紙袋を持ってきて下さい。

○11月は就学時健診があります。

(保護者の方が各自で連れていきます。)

○薄手の毛布の準備をお願いします。



和食の日(11月24日)「和食」はユネスコ世界文化遺産に登録されてから注目されています。「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継いできた食の文化ですが、現状では、日々の食生活の中で、子どもたちに正しく伝承することが難しくなっています。

日本人の伝統的な食文化について認識を深め、和食の大切さを家族で再認識したいですね。



和食の基本「一汁三菜」でバランスのよい食事

「主食」に「汁物」と「3 つのおかず」を組み合わせた献立です。
体に必要な「エネルギーになるもの」「体を作るもの」「体の調子を整える物もの」という3つの栄養をバランスよく摂ることができます。

だしのうま味

昆布やかつおぶしを水やお湯を使ってうま味を引き出したものが、「だし」です。

だしの種類

昆布・かつお節・煮干し・トビウオ・干しシイタケ・干しエビ

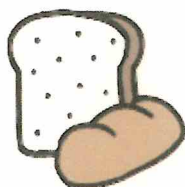


遠足のお弁当について

小食や偏食、好き嫌いが多い子どもには、量を少なめにしましょう。楽しく食べられることも大切です。

ミニトマトは、誤嚥・窒息を防ぐためお弁当に入れるときは、**四等分に切って下さい。**

(球状で吸い込みにより気道をふさぐ可能性があります。)



フレンチトーストの作り方

(子ども 4 人分)

食パン 2 枚 (6 枚切り)

- | | |
|------------|----------|
| ① たまご M1個 | ③砂糖 50g |
| ② 牛乳 100ml | ④バター 20g |
| (溶かしバター) | |

① から④を混ぜ合わせその中に食パンを浸す。

30 分ほど浸したら熱したフライパンでこんがり焼き目が付くまで焼く。





げんきだより 11月号

令和3年

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。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の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、アデノウィルス、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。