



寒さが身に染みる季節となりました。冷たい風に鼻を赤らめながらも、元気に遊ぶ子どもたちの姿にたくましさを感じているこの頃です。

先日、保護者から睡眠時間についてご相談を受けました。なかなか布団に入っても寝てくれない。等で困っている保護者も多いようです。1～3歳児は、お昼寝を入れて12時間程度、3～5歳児は、10～13時間がベストとされています。子どもの成長には、眠っている間に分泌される成長ホルモンが重要です。一説には、夜10時～2時までが最も成長ホルモンが分泌されるゴールデンタイムと言われています。子どもが睡眠不足になると、集中力の低下、心が不安定になる、成長が遅くなる等の影響が出てきます。子どもが寝てくれない時の対処法として、寝る前に絵本を読んであげたり、寝る前にゲーム等を使わない約束をしたり、昼間に身体を使った遊びをするとよいでしょう。子どもの成長の妨げにならないように、近くにいる大人が環境作りをしていきましょう。

園長 梶 直美



## ・年末年始の休園について

- ・12月29日（木）～1月3日（火）までは休園日となります。
- ・寒くなってきましたので、午睡用のタオルは厚手の物をご用意ください。
- ・1月よりオムツのサブスクサービスを始めます。詳細は後日お手紙でお知らせいたします。
- ・冬の午睡用上掛けは、厚手の毛布をご使用ください。布団はできるだけ遠慮ください。

日	月	火	水	木	金	土	・・・・1月の予定・・・
				1 体操指導	2 英語指導	3 大掃除	・ 1日 元旦・休園日 ・ 2日 休園日 ・ 3日 休園日 ・ 4日 たこあげ ・ 5日 七草 ・ 10日 鏡開き ・ 11日 清掃活動 ・ 14日 子育て講座 (トイレトレーニング) ・ 17日 避難訓練 ・ 18日 音楽指導 ・ 24日 プチ体操教室 (1歳児・2歳児) ・ 25日 誕生日会
持ち物							
4	5 保育部身体測定	6 音楽指導	7 清掃活動	8 体操指導 保育士体験	9 英語指導	10	
11	12	13	14 避難訓練	15 体操指導	16 英語指導	17	
18	19 誕生日会	20 プチ体操教室 (1歳児・2歳児) お餅つき会	21 クリスマス会	22 体操指導	23 英語指導	24	
	集金日		集金日				
25	26	27	28	29 休園日	30 休園日	31 休園日	



赤い羽根共同募金にご協力いただきましてありがとうございました。

今年は、**4,119円**の募金が集まりました。

埼玉県共同募金会に寄付させていただきます。



## 給食だより



### ～ 楽しかったきのご割り ～

11月22日にたいよう組が石づきを包丁で切って、めろん組のお友だちに教えながらきのごを割きました。

めろん組の子どもたちは、お兄さん・お姉さんと一緒にやるのが嬉しかったようで、始まる前から、手を繋いではいしゃいでいました。

たいよう組の子どもたちは、「ここを持つんだよ」などと、めろん組に優しく伝えながら仲良く行うことができました。



### ～ お餅つき会 ～

12月20日に幼稚部がおもちつきを行います。ついたおもちで幼稚部は、鏡もちを自分で作ります。保育部の鏡もちは、そら・たいよう組が作ってくれる予定です。

楽しくおもちをついて、素敵な鏡もちができるといいですね。また、持ち帰った鏡もちをお家に飾って、1年の幸福をもたらす「年神様」をお迎えしてみたいかでしょう。



### \*12月の給食目標\*

スプーン・フォーク・箸を  
正しく持って食べよう！！

### ～ 正しい食具の持ち方 ～

先月と今月の給食目標は、「スプーン・フォーク・箸を正しく持って食べよう」です。保育部はスプーンやフォークの持ち方、幼稚部は箸の持ち方の練習を行っています。いちご組はスプーン、めろん組は下持ちの練習をしながら、フォークを使って食べています。

今回はスプーンの持ち方についてお話します。

スプーンは、始めは上から握り、慣れてきたら下から握ります。次に親指・人差し指・中指を使って鉛筆持ちをします。園では、「バンバン持ちだよ」と言って教えていて、鉛筆持ちがきちんとできると箸への移行がスムーズに行えます。

(フォークへの移行をきっかけに、下持ちの練習を行うことがおすすめです。)



食具の持ち方は、悪い癖がついてしまうと正しく持つことが難しくなってしまいます。正しい持ち方が出来ているか、食事の際にはご家庭でも確認をお願いします。



## 保健だより

保健目標・風邪を引かない元気な体

### 「お腹の風邪ですね」と言われたら・・・

小児科などで「お腹の風邪ですね」と言われる事があります。これは、「急性胃腸炎」の事で、ウイルスや細菌が消化管に入って胃や腸の働きが悪くなり、嘔吐や下痢をしてしまう状態です。熱が出ることもあります。つまり、「お腹の風邪」と「嘔吐下痢症」は、同じもので、代表的なウイルスにはロタウイルス、ノロウイルス、アデノウイルス等があります。

これらの症状が出た際には、家族間やお友達への感染を防ぐ為にも、消化の良い食事、休息をしっかり取る事で、体への負担も減り、回復も早くなりますので早めに受診しましょう。

### 年末年始の急病は？

年末年始は、ほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがを備えて、事前にかかりつけの病院の他、休日当番医、近くの救急病院の診察時間と休診日を確認しておきましょう。

### 新型コロナウイルスの流行に伴う予防について

11月に入り、新型コロナウイルスの新規感染者数が増加傾向にあります。今年の冬も新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が心配されています。感染予防策として予防接種が推奨されています。感染が拡大する前の接種をご検討ください。

◎新型コロナウイルスのワクチンが**6ヶ月から**接種可能になりました。

接種を検討されている方で生後6カ月から4歳のお子さんは**合計3回接種**して初回の接種が完了となります。**3回で1セットですので、早めの接種をご検討ください。**詳しくは右記QRコードよりご確認ください。



◎引き続き健康観察のご協力をお願いします。

\***37.5℃以上の発熱後は24時間の保育自粛**となります

\*発熱がなくても**咳やのどの痛み、継続した鼻症状がある場合は登園を控え**ご家庭での保育をお願いします

\*ご家族に**発熱者がいた場合、出来るだけ登園を控え**ましょう

◎12歳以上の2回接種済みの方はオミクロン株対応のワクチン接種が推奨されています。ご家族の方も感染拡大予防としてワクチン接種をご検討下さい。

