# 12月の園だより

二〇二五年十二月
本分保育園

HP https://honbun-hoikuen.com　　Instagram　honbun_hoikuen

園庭に舞い散る枯れ葉や、朝晩の冷たい空気に本格的な冬の訪れを感じる頃となりましたね。早いもので今年も残り１ヶ月･･･。天気の良い日は、泥遊びしたり、固定遊具で遊んだり、お散歩に出かけたり･･･と、毎日元気に活動している子どもたち。そんな中、さくら組さんは、日本古来の風習の干し柿作りや、漬物作りを経験したり、ちゅうりっぷ組さんやたんぽぽ組さんは、来年を楽しみに、玉ねぎ苗を植えたり、えんどう豆などの種まきをしたりしながら過ごしていますよ！そうそう、ちゅうりっぷの球根も植えますよ～！

これから、また寒くなるとの事、急な体調の変化を見逃さないように園でも気がけていたいと思います。ご家庭でも体調の変化があるときには、連絡帳や直接お知らせ下さいね。

## 行事予定

12月　1日(月)　パン作り教室(さくら組)
6日(土)　愛園作業・資源回収
ガレージセール
16日(火)　餅つき
17日(水)　ゆめみらい号・避難訓練
24日(水)　誕生会・クリスマス会
12月31日(水)～1月3日(土)年末年始の休園
1月5日(月)　保育始め
21日(水)　誕生会
24日(土)　保育参観「観劇会」
28日(水)　そらべあ発電所
寄贈記念式典

## スイートポテトクッキング

11月19日(水)、さくら組さんが、おやつの「スイートポテトを作ってくれました。」

すごくおいしかったよ！朝から頑張ってくれてありがとう♡

## 子どもたちの様子

### ひよこ組

お天気の良い日は外遊び！

歩くのが楽しくなってきたひよこ組さんです！

### もも組

徒歩遠足～
何かいるかな？

お弁当、美味しかったよ～

### うめ組

お芋掘り！
「お芋、あった！」

大きいのとれたよ～！

### たんぽぽ組

お散歩！ヤギさんを見てきたよ！草、どうぞ～！

えんどう豆、スナップエンドウの種を蒔いたよ！

### ちゅうりっぷ組

玉ねぎ苗、植えたよ！
「大きくなぁれ～！」

### さくら組

３メートルの布をさいて、三つ編みして、縄跳び作ったよ！

## 保育園留学

11/17～21(月～金)、東京都からのお友だちです。本分保育園の子どもたちと交流を楽しみましたよ！

## 観劇会

11/１８(火)観劇会がありました！

劇団さんぽ
「ウトガリアの実」
みんな、喜んでみてましたよ！

## 消防訓練教室がありました！

【避難するときのお約束】
お　おさない
は　はしらない
し　しゃべらない
も　もどらない

消防士さんから大事なお話！

保育士も消火訓練を実践しました。

「また来てね～」

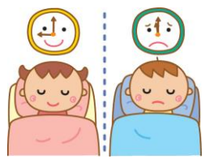
## 知っておこう！子どもの睡眠 part1

地球の１日は 24 時間ですが、生体時計の１日は、大多数のヒトで 24 時間よりも少し長くなっています。このずれを調整するのにたいせつなのが、朝の光です。朝の光は、人間の脳を目覚めさせ、生体時計をリセットし、１日の始まりを認識させる役割を果たしているのです。睡眠、覚せい、体温、ホルモンの分泌リズムは、規則正しい生活によって 24 時間サイクルで促されますが、リズムが狂うと、それぞれがかってな周期で動き始めてしまいます。

### 夜更かしがいけない５つのワケ

#### 1. 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。



#### 2. 生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうのです

#### 3. 感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続き、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。

#### 4. 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。

#### 5. メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。

次回は、子どもの睡眠 part２、眠りにつくポイントについてをお知らせします。