



# 1月の園だより

HP(honbun-hoikuen.com) Instagram honbun\_hoikuen

二〇二六年一月  
本分保育園

## 新年あけましておめでとうございます！

新しい年の始まりに笑顔いっぱいの子もたち。久しぶりのお友だちとの再会にも嬉しそう！早速、広～い園庭で、ブランコや滑り台、泥遊びしたり、凧あげ、鬼ごっこしたりして楽しく遊び回っている子どもたちです。「お年玉もらった～！」「お参りしてきた！」等々…お休み中のお話も聞かせてくれ、楽しいお正月を迎えてきた様子が伝わってきましたよ！今年度も残り3ヶ月となりました。元気いっぱい、友だちと先生たちと楽しく笑顔いっぱい過ごしましょう！今年も一年、子どもたち、ご家族にとってよい1年になりますようお祈り申し上げます。

本年も本分保育園職員一同、子どもたちと一緒に楽しく元気に過ごしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

### お年始の会をしました！

おとそをペロリ、「ん？おいし～！」おかわりが欲しい子どもたちでした😊



## 子どもたちの様子

### ひよこ組



お部屋でボール遊び～、楽しいよ！



### たんぽぽ組



おもちつき、楽しいね！



炊きたての餅米もらったよ～おいし～!!

### ちゅういっ組



クリスマスツリーに飾り付け～きれいだね！

### さくら組



大根でお漬物を作ったよ、おいしくな～れ！

### もも組



クリスマス製作中～、集中しています！



### うめ組



サンタさんからプレゼント、もらったよ～！



サンタさん、ありがとう！



## 行事予定

- 1月5日(月) 保育始め
- 21日(水) 誕生会・ゆめみらい号 避難訓練
- 24日(土) 保育参観「観劇会」 さくら組懇談会
- 28日(水) そらべあ発電所 太陽光寄贈式典
- 2月3日(火) 豆まき
- 9日(月) ゆめみらい号
- 25日(水) 誕生会
- 28日(土) たんぽぽ組懇談会
- 3月6日(金) お別れ遠足
- 18日(水) 誕生会・お別れ会
- 28日(土) 卒園式

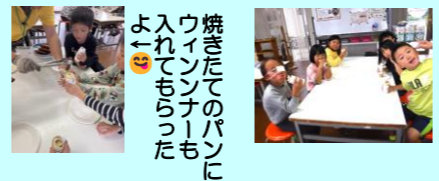


\*31日(火)修園式 半日保育(新年度準備のため)  
\*新年度説明会は各クラスの懇談会の時に行います。

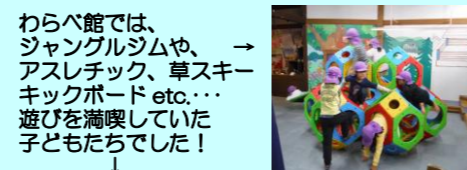
## さくら組さんが、ふるさとわらべ館にパン作り体験にいってきました！



パン生地を長い竹の先に巻いて～ 炭火の上で、こんがり色がつくまで、じっくり焼きあげる



おいし～！ 焼きたてのパンに、入れたのにも関わらず、美味しくいただきました。



わらべ館では、ジャングジムや、→ アスレチック、草スキーボード etc... 遊びを満喫していた子どもたちでした！



昭和レトロな教室で、小学生気分も味わってました！



## 知っておこう！子どもの睡眠 part2

先月に引き続き、子どもの睡眠 part2です。今回は、眠りに導く6つのポイントについてお知らせします。

子どもたちの就寝時間が、とても遅くなっています。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守るためにも、ご家族全員で生活を見直してみてください。

### 1. 眠りに導くポイント6

#### 1. まず「早起き」の習慣をつける

遅寝の子を急に早寝にすることはできません。まず、遅く寝ても、朝は早く起きます。起きたら朝食をきちんと食べて、胃腸を動かします。食欲がないときは、コップ1杯の水や牛乳だけでもよいでしょう。



#### 4. だらだら昼寝をやめる

明るい太陽のもとで、たくさん体を動かしてあそぶと、こちよ疲労が期待できます。また、運動により、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する物質）や、メラトニン（抗酸化作用を持ち、夜間の睡眠を促進させるホルモンの分泌も促されます。



#### 2. 朝の光を浴びる

朝の光を浴びることで、生体時計がリセットされ、体が目覚めます。脳も体も活動を始めるので、朝食もしっかりと食べることができ、午前中から活発に動けます。部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう。室内の明るさは700ルクスくらいですが、窓際は、曇りの日でも1500～2000ルクス。冬の晴れた日の屋外は5万ルクス、真夏では10万ルクスになります。



#### 3. 昼間の活動をたっぷり

人間の体は、夕方になると眠りにつきやすいよう、体温が下がります。しかし、熱いお風呂に入ると、体温が上がり、眠りにつきにくくなるのです。熱い湯に入るのは、寝る数時間前までにし、寝る直前に入るときは、ぬるめの温度にするとよいでしょう。



#### 5. お風呂は適温で

夜更かしになるなら、午睡は早めに切り上げることも。昼間、いつまでも寝ていると、夜眠れず夜更かしをするという悪循環を招きます。



#### 6. 入眠儀式で催眠効果を

お風呂に入り、着替え、歯を磨き、それから本を読んで寝る、というようにパターンを決め、それを毎日繰り返します。パターン化することで、体が眠りのリズムをつかみ、入眠しやすくなります。

