



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



新しい年の始まりに笑顔いっぱいの子どもたち。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…お休み中のお話を聞かせてくれ、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ます。どうぞよろしくお願いします。

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



お部屋でボール遊び～、楽しいよ！



クリスマス製作中～、集中してます！



おもちつき、楽しいね！



ちゅういっぷ組



大きな大根どれたよ！



炊きたての餅米もらったよ～おいし～!!



ちゅういっぷ組



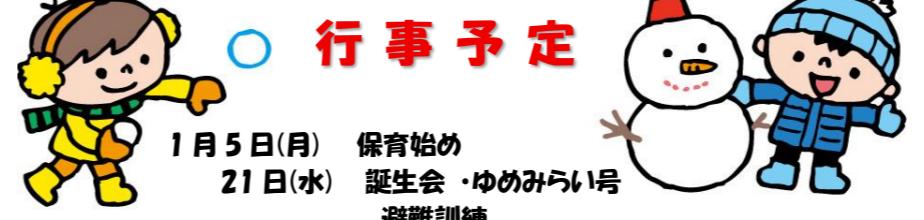
大きな大根どれたよ！



炊きたての餅米もらったよ～おいし～!!



大根でお漬物を作ったよ、おいしくな～れ！



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

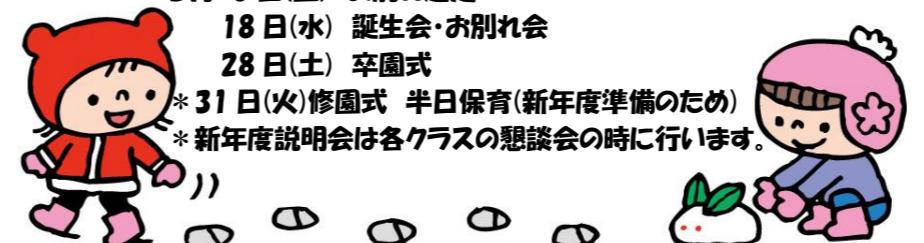
2月3日(火) 豆まき
9日(月) ゆめみらい号

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。



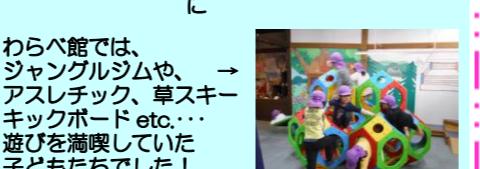
さくら組さんが、ふるさとわらべ館
にパン作り体験にいってきました！



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



よ入れてんた
焼きたもんのナ
うわらべのパン
に



おいしく



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



おはよう！



昭和レトロな教室
できました！

小学校気分も味わつて
きました！



もちつきをしたよ！

12月16日(火)、餅つきをしました。
おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に餅つき、楽しかったよ～！



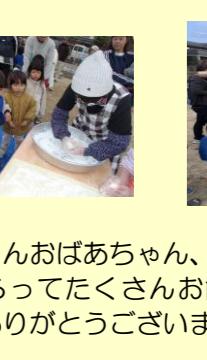
ペッタン、ペッタン～



ペッタン、よいしょ～



丸めて、丸めて～



おじいちゃんおばあちゃん、保護者の方にも手

伝ってもらってたくさんお餅が出来ました！

ご協力、ありがとうございました！

つきたてお餅、おいしいね～！

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。

一 眠りに導くポイント⑥ ー

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、窓際では、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。



人間の体は、夕方になると眠りにつきやすいやう、体温が下がり始めます。しかし、熱いおふろに入ると、体温が上がり、眠りにつきにくくなるのです。熱い湯に入るには、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。



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、胃腸を動かせます。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、ここちよい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。



5. おふろは適温で

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、夜眠れずに夜更かしをするという悪循環を招きます。



おふろに入り、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。

