



このみだより 分園1月号



住所：姫路市飾磨区三宅1丁目52番

電話：079-233-5502

令和2年11月23日(水)

認定こども園 津田このみ学園 三宅分園

☆津田このみ学園ブログ



☆津田このみ学園ホームページ

<http://konomikids.8leaf.jp>



ツリーや子ども達の作品が玄関に飾られ一気にクリスマスの雰囲気になっています。ひとりの子が歌を歌うと他の子も一緒に歌い、0歳児はその歌に合わせて体を揺らし楽しむ姿も見られるようになりました。それぞれの成長に合わせて音楽を楽しんでいきたいです。

1月のねらい

・生活のリズムを整えながら、寒い冬を元気に過ごす。

保育者や友だちといっしょに正月遊びやごっこ遊びを楽しむ(2歳児)

たこあげ・コマ回し・絵合わせカードなど

成長中の脳にも大切！ 子どもの睡眠

★さまざまな不調の原因は「睡眠」？

毎日ぐずってなかなか起きない、毎晩なかなか寝てくれない、便秘がひどいなど、こどものさまざまな不調は、睡眠の質や量の問題と関連している可能性があります。成長中のこどもにとって、睡眠はとても大切です。子どもがぐっすり眠れるように、毎日の生活を見直してみませんか。

★脳を育てる正しい睡眠

正しい睡眠とは、「年齢に合わせた十分な睡眠時間をとること」と「太陽が沈んでいる間は眠ること」です。そしてこれが習慣として身につけていることが大切です。

乳幼児期は、五感からの刺激が脳の育ちに必須です。特に重要なのは、朝は明るい、夜は暗いという太陽のリズムに従った脳への繰り返しの刺激です。規則正しい刺激で、睡眠の習慣が確立され、体内時計が正常に動きます。規則正しい睡眠は、脳の土台を作る刺激となります。

★安心して眠れる いろいろなおやすみの儀式

おやすみの儀式に決まりはありません。それをすることで「これで安心して眠れる」と思えることが大切です。どんなことをすれば安心して眠れるかを、家族で考えてみませんか。

おやすみの儀式の例・パジャマに着替える ・歯をみがく ・明日の服を用意する

- ・明日の持ちものを準備する ・家族におやすみをいう
- ・お気に入りの絵本を読む ・お気に入りの音楽をかける
- ・電気をけす など

少年写真新聞 ほけんニュースより



1月の予定

1/1~1/3 年末年始休園

*希望保育・・・1月4日・5日・6日・9日・16日・23日・30日

(1/4~6の希望保育の申込みは終了しています。)

☆1月の希望保育の申し込みは12月25日までに

指定の用紙でご提出下さい。