

# 12月園だより

平成26年12月4日発行  
 社会福祉法人勢理客保育園  
 園長：比嘉 富子  
 TEL：877-3442

今年も残り1ヶ月になりました。朝夕と日中の気温差はありますが、子ども達は元気いっぱい散歩に出かけたり、戸外遊びを毎日楽しんでます。今月も表現・朗読の発表会、クリスマス会、ムービー作りなどの行事を予定しています。健康に過ごせるよう体調管理に気をつけ、笑顔で楽しんで過ごしていきたいと思っております。お正月の長いお休みもありますが、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを心がけていきましょね。

## 今月の生活目標

- ・生活リズムを整え、元気に過ごす
- ・手洗い、うがいを習慣づける

## ～絵本紹介～

- 0才：ぞうくんのさんぽ・おんなじ おんなじ
- 1才：ねぼらねぼらなっとう・おおきなかぶ
- 2才：3びきのやぎのがらがらどん
- 3才：11びきのねこ・フレーメンの音楽隊
- 4才：白いうさぎと黒いうさぎ
- 5才：森はいきている・さんごう

## ♪今月のうた♪

・あわてんぼうのサンタクロース ・もみの木 ・サンタがやってくる ・熊はなぜ冬眠る

## 園長コーナー

早寝・早起きの大切さ！！

日曜日に新聞を広げたら、「子どもの睡眠を確保するためのポイント」という記事がありました。その11のポイントをご紹介します。

1. 寝る時間、起きる時間を決めて子どもと約束する
2. 午後9時までに寝床に入れる（午後10時過ぎから成長に必要な様々なホルモンが活発に分泌される）
3. 夜の睡眠時間は10時間が目安（3～5歳の幼児期は基本の生活リズムが作られる時期）
4. 夕食は寝る1時間前までに済ませる
5. 寝る直前までテレビやDVDを見せない  
（寝る前の食事、テレビDVD鑑賞などを興奮させるおそびは寝つきを悪くする）
6. 子どもを寝かせてから家事など自分のことをする
7. 子どもの「睡眠儀式」を大切に  
（スムーズに眠りにつける環境づくり、安心して眠りに入るためのツール）
8. 部屋のカーテンを開け、朝日を入れてから起こす
9. 休みの前日も夜更かしさせない
10. 土日祝日も同じ時間に起床就寝させる
11. 昼寝は1時間～1時間半・午後3時までに起こす

睡眠不足は、子ども達に様々な影響をもたらすと名桜大学教授の金城やす子先生はこのように述べていました。「成長の遅れ、集中力や学力低下、意欲の減退、荒い行動（乱暴・あらっぱい）、肥満」などあげており、そのほかにも次のような調査もしております。土日を経た週明けの月・火曜日に「目覚めが悪い」「不機嫌状態が続く」など睡眠に関連する子ども達の生活状態が悪くなり、木・金曜日に状態が落ちることが分かった。週末や休日は、その前日は夜更かししたり、朝起きるのが遅くなるが、朝起きるの遅いから、「子どもは、大人のようにすぐにはリセットできない、生活リズムを取り戻すのに2日はかかる」とされています。休日も特別扱いしないことだと保育園でも各クラスとも早寝・早起き・朝ごはんの励行を促しております。それが、子どもにとつての最善の利益になるからです。子どもの将来のためにも保育園時代を大切にしろしく願います。

☆ねらい☆ 友達と一緒に共通の目的に向かって取り組み やりとげた喜びを味わう  
 ・自分の物を整理整頓し、管理できるようにする

～たより～ 涼しくて過ごしやすい季節になりましたが、季節の変わり目で体調を崩してしまう子どもも出ています。いつも伝えている事ですが、あたたかくて栄養たっぷりの食事を食べ生活リズムを整え、元気に過ごしましょね。年長は今、クリスマス発表会に向けて詩の朗読・音楽劇に取り組んでいます。また、製作ではクリスマスブーツ作りも楽しんでますよ。

また、共同制作のこいのぼり作りにもかかっています。29人で一つの大きなこいのぼりを作るという事で、一人一人が意見を言い合い、ケンカも起こりますが自分達で解決したり、時には私達も仲立ちに入る事もあったりしながらすすめています。みんなで作ったこいのぼり・公開リズムでは体育館に飾ってこいのぼりに見守ってこいのぼりから、リズムをするのを目標にしています。色んな活動を通して、仲間と関わりやりとげた喜びが、自信へつながっていくといいなと思っています。

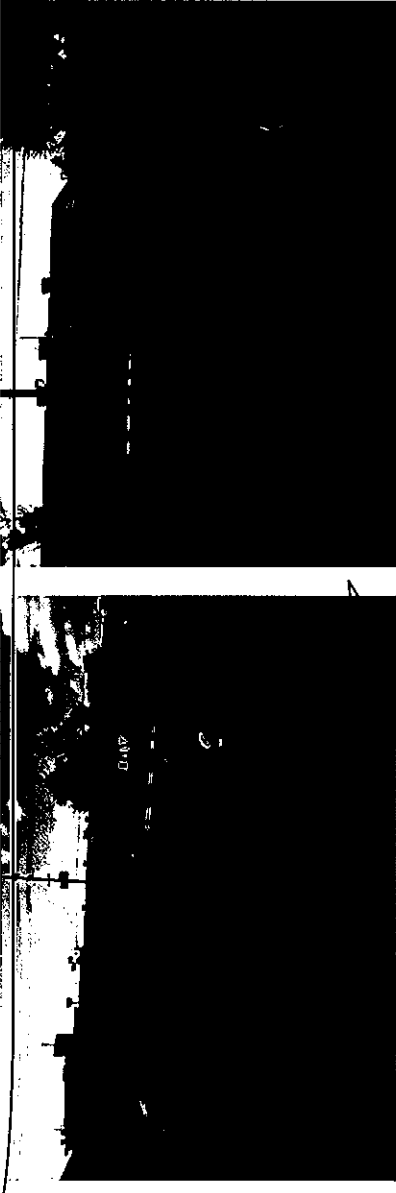
## 年長ふみ

## ～0, 1, 2歳児 保育参加の様子～



もも組・すみれ組はお部屋でリズム、触れ合い遊びをしました～♪

食事の様子も見てもらい、色々お話できて、あっとゆ一間の時間でした★



たんぽぽ組は国立劇場へお散歩～！！広い芝生でリズムしたり、ゲームしました♪  
 一緒にカレーも食べて大満足の様子の子も達でした★



さくら組は西公園まで手作り虫かご持ってお散歩～♪バタを追いかけ、捕まったらマイ虫かごへ。お父さん、お母さんとゲームもして楽しむ子ども達～★

\* 参加してくれた保護者の皆さん、ありがとうございました～♪



## 今月の行事予定

月	火	水	木	金	土	日
1	2 ツリ一餅 避難訓練	3	4 歯科検診	5 身体測定	6	7
8	9 朗読、音楽劇 田中先生・文庫先生	10	11	12	13 表現・朗読 クリスマス会	14
15	16	17 ム一千一 作り	18 弁当会	19 誕生会	20	21
22	23 天皇誕生日 休園	24	25	26	27 御用納め	28
29	30	31 大晦日				

\*\*\*行事お知らせ\*\*\*

★12月13日は9:00~10:00 音楽劇&朗読(3・4・5歳児)  
10:30~クリスマス会(全クラス親子参加)の予定をしています。  
詳しい内容については各クラスよりお知らせします。  
★ム一チ一の葉、各家庭10枚 12月15日(月)に洗って持ってきて下さい。  
(3月14日(土)卒園式・終了式)

### 1月の行事予定

- ・5日(月)初顔合わせ
- ・8日(木)弁当会
- ・16日(金)誕生会

### 2月の行事予定

- ・1日(日)発表会
- ・3日(火)節分
- ・4日(水)山登り
- ・7,8日(土,日)てだこウォーク
- ・12日(木)豆腐作り
- ・19日(木)弁当会
- ・20日(金)誕生会
- ・28日(土)公開リズム



## 12月生まれのおともだち

### ☆おたんじょうび おめでとう~☆

☆3歳さくらぐみ★

ふじえ そうまくん

いざわ そうしくん

☆5歳ひまわりぐみ★

いまいずみ けいじゅくん

しんじょう きょうすけくん

☆6歳年長ぐみ★

たば ゆうせいくん

たみなと ともたかくん

☆ねらい☆ 一人一人の体調に気をつけながら、薄着で過ごします。保育者や友達と遊びを楽しみます。

～たより～ 日中は風も心地よく感じ、靴をはいて園周辺のお散歩を楽しんでいるすみれ組さんです。

去った11月15日の保育参加へ多くの参加ありがとうございました。リズム大好きなすみれさん。この日は大好きなお父さん、お母さんと一緒に甘えん坊な姿も見られましたが、園庭へ出ると普段のように思い思いに遊び出す姿が見られました。食材の大きさや提供の仕方など園での様子を知らせ、また家庭での様子が聞けて、いい機会となりました。

今月はクリスマス会や年末と楽しみがたくさん。体調面に配慮しながら、元気に過ごせるようにしていきたいと思えます。朝は時間に余裕を持って、駐車場やお家から歩いての登園もお願いします。

### すみれぐみ

☆ねらい☆ 寒さに慣れながら、戸外遊びを楽しむ。先日は保育参加に参加して頂き、ありがとうございます。

リズム遊びや食事についても普段の様子が見られたり、保護者同士の話もでき、とても充実した保育参加になったと思います。ご協力ありがとうございました。また先月は体調を崩してしまい、なかなか外に出られずお部屋で過ごす事が多かったのですが回復しつつあり子ども達の体調を見ながら園庭遊びや散歩も楽しんでいきます。最近はお友達との関わりも見られ玩具の取り合いや、リズム遊びの模倣など色々な成長を見せられるもぐみさんです。

これから寒くなっていくので体調に気をつけながら、できるだけ薄着で過ごしていきけるようにしましょう。今月は、クリスマス会があります。もぐみは保護者同伴での参加になりますので、よろしくお願ひします。

### もぐみ

☆ねらい☆ 散歩でたくさん歩いたり、思いっきり体を動かして運動遊びを楽しむ。

・保育者や友達とごっこ遊び楽しむ。  
～たより～ 先日の保育参加ご協力ありがとうございました。普段遊んでいる公園での虫捕りや体を使ったゲームで子ども達ももちろん、お父さんお母さん達も一緒に夢中で遊ぶ姿に、先生達もほっこりしました。親子で作った世界に一つだけの虫かごも先週の弁当会でも利用し、帰る時には「迷がしてあげる」と子ども達から虫を想う姿も...そんな遊び上手なさくら組、お部屋ではエイサーの流行から自分の布巾をかぶる獅子舞へと変わりつつあります。絵本大好き!!絵本の題名を覚えて先生達にあげ取って～これ読みたいと意欲的です。

今月はクリスマス会。続々とサンタクロースのブーツもお部屋に増え、「〇〇ほいほい」との声も聞こえます...子ども達の発達に合ったプレゼントは何かな?教えてくださいね。

### さくらぐみ

☆ねらい☆ お友達や保育者と、簡単なごっこ遊び・見立て遊びを楽しむ。

～たより～ 11月15日の保育参加では、たくさんのお父さん、お母さん達が参加して頂きありがとうございました。子ども達が嬉しそうにお父さん、お母さんと散歩したり、リズムも芝生の上を思いっきり走りまわったりと普段の子ども達の様子が見られたのではないかと思います。

しっぽ取りゲームでは、保護者同士が子どもにも戻ったように本気になって逃げ、応援しながら皆で楽しむ事ができてごっこ遊びも楽しかったです。

戸外に出て、普段はみんなで一緒にできない体験をする事ができ、嬉しく思います。保護者の皆様、これからも子ども達の成長と一緒に喜んでいきましょう。

気温も下がりがり、寒さで鼻水や体調を崩す子どもも増えてきています。体調管理をお互いに気をつけ、元気に過ごしていきましょうね。

### たんぽぽぐみ

☆ねらい☆ 仲間と一つの事をやりとげる。

～たより～ 日中はまだまだ暑さが残る日もありますが、朝夕は寒くなりました。体調を崩さないように気を付けましょう!!!  
事で睡眠・食事の生活リズムよろしくお願ひします。寒くなり、朝起きる時間が遅くなってきているので協力おねがひします。

12月は、クリスマス発表会があります。それに向けて、日々頑張っている子ども達ですが、やはり集中が10分も持たないのが事実です。本番では、朗読・音楽劇がどこまで素敵にできるか楽しみます。

保護者の皆様も楽しみにして下さいね。

今年度もあと少し!!

素敵な年長さんになれるようご協力お願ひします。

\*爪のチェックお願ひします。伸びている子が目立ちます!衛生面もですが、子ども達同士の関わりの中でひっかかりたりする場面も多いので、必ずチェックお願ひします。

### ひまわりぐみ

☆ねらい☆ 友達や保育者と一緒に表現する事を楽しむ。  
も 寒さに負けず遊ぶ

～たより～ 早いもので今年も残り1ヶ月です。子ども達も4月から比べるとすこ成長したかな?(笑)友達が泣いていると、大丈夫?どうしたの?と話を聞いてあげると、勢や、頭をなでてあげたり優しいゆり組です。小さい子ども大好きでよく面倒みてくれますよ。

今月は朗読やクリスマス会といった楽しい行事が待っています。毎日子ども達はブーツを見てサンタさんを待っています。まだまだブーツ持ってきてない方は持ってきてね。

朝登園してすぐお庭に出よう!マラソンしよう!と子ども達の声が出るようになりました。冬の寒さに負けず、体力づくり続けていきたいと思ひます。早寝・早起きのリズムを今年度つけて来年に向けて頑張っていきたいと思います。感染予防にも気を付けて下さいね。

爪の長さの確認もよろしくお願ひします!

### ゆりぐみ