

2020年11月02日



# 園だより

11 NOVEMBER

今年は急に季節が進み、朝夕と日中の温度差に体がついて行くのが大変ですね。園周辺や公園の木々たちは落ち葉をたくさん落とし始めこれから更に寒くなっていきますが、子どもたちは元気いっぱい！秋の訪れや冬を迎える自然に触れ、北風もたくさん感じながら体をしっかりと動かし、元気に過ごしていきたいと思います！風邪などの症状は早めに治して健康で楽しい日々が送れますようご協力をお願いします。

## 11月の行事予定

11 (水) 人形劇観劇 13 (金) 七五三持ち帰り 17 (火) 身体測定  
18 (水) 歯科健診 (全園児) ・ 乳児健診 (0.3歳児)  
27 (金) 避難訓練・誕生会



今月の歌 ♪ やきいもグーチーパー ♪ 山の音楽家



## 12月の行事予定

15 (火) 身体測定 16 (水) 乳児健診 (0.4歳児)  
22 (火) もちつき (4・5歳児) 24 (木) 避難訓練  
25 (金) クリスマス会・誕生会

今年のクリスマス音楽会は外部の方をお招きせず、園内でクリスマスの雰囲気を楽しめるような会を開きます。  
サンタさんは来てくれるかな？お楽しみです 🎄



## 子どもの睡眠について

先日、土曜保育利用の日程調整でご協力いただき職員研修を実施する事が出来ました。ありがとうございました。

子育ての大変さが変化し保護者の方が悩むことも様々かと思いますが、そんな話題の一つに、「子どもの睡眠」についてのお話がありました。成長途上である子どもの脳にとって、午睡は、午前中にフルに活動して経験した事を脳が整理する上で、とても重要な時間だという事です。また、夜の睡眠も、子どもの脳や体の成長ホルモンの分泌時間は夜10時に出るよう遺伝子に組み込まれているとの事で、2時間前までに寝てしっかりノンレム睡眠の時間にこの時間があたるようにする事が大切です。

「寝付かない」「夜泣きする」のは、子どもの脳が興奮状態にあるのが原因との事です。日々のお仕事や家庭生活の中でお忙しい保護者の方の現状を伝えながら講師の先生に伺ったところ、寝る前のTVや映像画面の視聴を2時間前までにやめる・お風呂は大人が気持ち良いと感じるより少しぬるめが良い・寝しなに怒ったり夫婦喧嘩を聞かせないなど、ちょっとした気遣いで出来る事から少しずつ取り入れてみるのが良いと教えて頂きました。ぜひご参考になさってみてください。

## 寒い日が多くなりますね

○これからの季節、ついつい厚着をしてしまいますが、子どもたちはすぐ汗をかいて汗が冷えると風邪をひくという原因になりがちです。着すぎは動きを妨げたりしますので、なるべく薄着で過ごすようにしましょう。

○朝夕など、保育室にも暖房が入る時が増えてきました。その日の気候などによって、暖房・床暖房などを使用してまいります。換気については、1時間に1回を目安に実施して20度～23度位を目安に設定しています。

○土曜保育の申し込み方法が少し変更になります。  
ひと月分の予定を記入する用紙を用意しましたので、わかっている方はなるべくまとめて申し込んでください。  
時間変更などに対応するため、さらに今まで通りの用紙にも利用週の木曜日朝までにご記入いただきます。  
用紙が入用の方・不明点がある方は担任までお申し出下さい。

○コロナウィルスの検査を受ける事になった場合は、園までご連絡をお願いします。(ご家族の方も含まれます)