



えんだより

2025年度 第10号（1月）きよせ保育園

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

長いお休みが終わり、子ども達が「おばあちゃんのお家にいったよ」「おもちゃをたくさん食べたよ」「凧揚げしたよ」など嬉しそうな顔で話してくれます。

子ども達にとっても幸せな1年のスタートが切れたようですね。残り3ヶ月も楽しい園生活を送れるようにしていきたいと思います。

1月の予定

5日	月	体操教室5歳児 ちゅうりっぷ組
8日	木	水泳教室4・5歳児
9日	金	体操教室2歳児 分園
14日	水	0歳児健診 誕生日会
15日	木	体操教室4歳児 ばら組
16日	金	体操教室1歳児
19日	月	松宮先生来園 体操教室5歳児 ちゅうりっぷ組
20日	火	かがやき5歳児
21日	水	かがやき4歳児
22日	木	かがやき3歳児
23日	金	体操教室2歳児 分園
26日	月	体操教室4歳児 ばら組
27日	火	かがやき2歳児 分園
28日	水	かがやき1歳児
29日	木	かがやき0歳児
30	金	体操教室1歳児

お願いとお知らせ

- ・2026年度保育継続の為の書類と就労証明の提出を1月15日（木）までをお願いいたします。保育園提出用のコピーも一緒をお願いいたします。
- ・1月は各学年かがやきと懇談会があります。招待状がお手元に届きましたら内容をご確認ください。

子どもの睡眠と生活リズム

大人にとって「眠り」は頭と体を休めるためですが、子どもの「眠り」は未熟な頭と体を「発達」させるために必要なものなのです。子どもの脳では寝ている間に記憶された情報の整理をするだけでなく、体を育てる「成長ホルモン」も分泌されます。しっかり寝ることはしっかりとした心身を作ります。脳が成熟する思春期までの時期は、大人に比べて長時間の睡眠が必要です。子どもの頃からしっかり眠る習慣を身につけることが大切です。



子どもがぐっすり眠れる生活習慣とは？

＊毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きる。

睡眠リズムを整えるには、平日も休日も、なるべく起床・就寝時間をずらさないことが大切です。

＊寝る1時間前は「ゆったり時間」にする。

スマホやゲーム、明るいテレビの光は、脳を覚醒させてしまいます。絵本の読み聞かせや、リラックスできる音楽などで入眠儀式を作ってみましょう。