



# ★ ひかりだより 1月号 ★

2023年1月6日  
おだ認定こども園

## あけまして おめでとう ございます



日に日に寒さが厳しくなり、寒波の時は風の冷たさが身にしみましたね。冬休みはご家族でゆっくり過ごせましたでしょうか。新学期を迎え、園では卒園と入園の準備を同時に始めています。ひかり組のこどもたちやお家の方も、4月からの新しい生活を楽しみにしていたり少し不安でドキドキされていたりするかもしれませんね。4月になると、部屋や担任が変わり、今までの少人数の生活から少し大きな社会の中での生活になります。今までと環境が変わることで体がそれに頑張っ合わせてしようとしたり、たくさんの人達と出会っていろいろな刺激を受けたりして、心も身体も疲れやすくなってしまいます。そのストレスを少しでも和らげるために…

**その① 夜はしっかり眠ること** 昼間に吸収したたくさんの情報や刺激を、眠っている時に「楽しい出来事は記憶」に残し「嫌なことは忘れる」よう脳が整理をして、感情のコントロールを整え、過剰なストレスやアレルギー反応を抑える働きもしてくれるそうです。そして…『寝る子は育つ!』寝ている間に成長ホルモンがたくさん放出されて骨や筋肉・脳の成長を促してくれ、メラトニンは免疫機能を高めてくれます。

**その② 朝日を浴びてしっかり目を覚ますこと** 午前中が一番、活発に脳が働く時です。そのために

**その③ 朝ごはんを食べること!**

4月から始まる新しい環境に、健やかな心と体で対応できるためにも、今から少しずつ『早寝・早起き・朝ごはん』の生活になるように身体を慣れさせてあげることをおすすめします!!



## 1月の予定

今月の歌：コンコンクシャンのうた・雪のこぼうず・まめまき

1月はお正月の遊びや製作をして楽しみます!

|       |               |   |
|-------|---------------|---|
| 10(火) | ひかり組<br>始まりの日 | 着がえ・上履きを持たせてください。バス通園のご家庭は、荷物をバスの添乗員にお預けください。 |
| 13(金) | 避難訓練          | 地震火災時の訓練をします。                                 |



## おねがい



☆お天気のいい日は外で思いっきり遊びたいと思います。

ジャンパーは、**薄手で動きやすく汚れてもいいもの(フードなし)**を着用してください。

送迎時は、厚手のものでも持ち帰っていただければ大丈夫です。園に薄手のものを置いておくことも可能ですので担任にお声がけください。

また、**雪が積もりましたら、園でも雪遊びを楽しむために手袋・長靴(またはブーツ)など**を持たせてくださるようお願いいたします。

☆子どもたちが自分で手洗いを頑張っているのので、腕まくりをしやすいものを着させていただけると助かります。また、トイレに行くときにタイツやスパッツ・ジーパン等が脱げなくて失敗をしてしまうことがあります。お子さんが脱ぎ着しやすいものをよろしくお願いたします。

☆2月6日(月)は、4日(土)・5日(日)に年中長の子ども会が行われるため**代休**となります。

☆2月13日(月)10:00~ 1号で進級のご家庭は、次年度4月からの生活説明会がありますのでご予約ください。