



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。ひよこ組の子どもたちやお家の方は、4月からの入園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。入園をすると、毎日朝9時に園に行くという生活が始まります。今までと生活リズムや環境が変わり、体がそれに頑張っって合わせようとしたり、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「楽しい出来事を記憶」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、**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月の活動予定

16日・17日・23日・24日 9:45~11:45

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!

16(月)	ひよこ組 始まりの日	着がえ袋・上履きをお持ちください。
-------	---------------	-------------------



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で、腕まくりをしやすいものを着てきていただくと助かります。また、トイレに行くときにタイツやスパッツ・ジーパンなどが脱げなくて失敗をしてしまうことも多くあります。お子さんが脱ぎ着しやすいものをよろしく願いいたします。

2月の予定

7日・13日・14日(ひよこ組終了の日)

☆2月13日(月)10:00~ 1号で進級するご家庭は、お子さんの保育中に次年度4月からの生活説明会があります。

