



★ひかりだより 1月号★

あけまして おめでとう ございます

2026年1月6日
おだ認定こども園



日に日に寒さが厳しくなり、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。1月は生活リズムを整えながら、のんびりお正月遊びなども楽しんでいきたいと思います。また、3学期、園では入園・進級の準備を同時に進めていきます。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たりしていることでしょう。4月になると部屋や担当が変わり、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って合わせようとしたり、たくさんの人たち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!』寝ている間に分泌される成長ホルモンは骨や筋肉・脳の成長を促し、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ように、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・まめまき 手遊び：いとまき

8(木)	ひかり組 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。 1月から満3クラスに3人のお友達が仲間入りです!
9(金)	避難訓練	
14(水)	プレ開始	
28(水)		プレクラスはおやすみです

2月の予定

- ・4日(水) 2月誕生会
- ・16日(月) 14日(土)に年中長の子ども会が行われるため代休となります。





☆お天気のいい日は外で思いっきり遊びたいと思います。

ベスト・ジャンバーは、**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。

また、自分で扱いやすいように首元に紐又はゴム付けをお願いいたします。

11月号にも載せました
付け方の見本です。
参考にしてください。



☆子どもたちが自分で手洗いや着替えを頑張っているので、腕まくりをしやすいもの、自分で脱ぎ着しやすいものをご用意していただけると、助かります。少しゆとりのあるサイズだと、脱ぎ着しやすいです。

肌着は長袖ではなく半袖のほうが自分で脱ぎ着がしやすく扱いやすいです。

また、お部屋では暖房がついていたり、戸外でも身体を動かして遊んだりするので、厚着をしていると直ぐに汗をかきかえて冷えてしまうこともあります。園では気温や活動量に応じて調節しますので、厚着になりすぎない服装での登園をお願いします。

☆お着替えBOXにはお着替えが2～3セット、汚れ物用のジップロック、エコバックのご準備をお願いいたします。

☆上履きのサイズの確認をお願いします。

★次年度4月からの生活説明会があります★

〇2月28日(土)

保護者の方向けの説明会になります。

詳細は近くなりましたらご連絡します。

ご予約ください。