

# 1月の園だより

2022年も新型コロナウイルス感染症をはじめとする様々な病気とのたたかいの中で終わり、新しい年を迎えようとしています。そのような状況の中でも子どもたちは着実に成長を遂げています。私たち大人も新たな何かを手に入れられるよう、日々を大切に生活していきたいものです。

今月は子どもの睡眠について考えてみたいと思います。

子どもの睡眠は大人の睡眠に比べて ○布団に入ってから眠りにおちるまでの時間が短い(寝付きが良い) ○必要な睡眠時間が長い ○深い睡眠(ノンレム睡眠)の割合が多い ○途中で起きてしまうことが少ない、など大抵の子どもの睡眠の質は大人に比べて良いことが特徴です。大人にとっての睡眠は“休息”を得るためのものですが、子どもにとっては、休息だけでなく“発達”という大きな目的もあります。それは身体ではありません。子どもにとって睡眠は、「脳の神経回路をつくり、脳の働きを発達させ、処理する能力を高める」ものでもあります。

また、成長ホルモンは寝付いてから最初に訪れるノンレム睡眠中に多く分泌されることが分かっています。

睡眠中にたくさん放出される成長ホルモンが、子どもの身体の組織と脳の成長を促しているのです。

そのため、身体や脳の発達過程にある子どもには、より良い睡眠を提供してあげる必要があります。

日の暮れが早く、イベントなどの多いこの時期はかえって夜型の生活になりがちです。なるべく決まった時間に休むようにできるといいですね。(参照：すいみんトラブルドットコム)

後藤尚美

## 1月の予定

⊕サッカー教室

👉ダンス教室

😊運動教室

えのぐのじかん

月	火	水	木	金	土
2 休園日	3 休園日	4 特別保育日 延長保育なし	5 特別保育日	6 特別保育日	7 廃品回収日
9 成人の日	10 👉 避難訓練	11 👉	12	13 🚰 😊	14 職員研修日
16 とんど 集金引き落とし日	17 だいち参観・懇談	18	19 つき参観・懇談	20 🚰 😊	21
23 やきいも 集金再引き落とし日	24 👉	25 あおば卒園製作	26 🍥わかば	27 🚰 😊	28
30	31 👉				

《 2月の予定 》

3日 豆まき

6日 交通安全教室(あおば)



## とんど焼きについて

今年も”みんなが一年を元気いっぱい  
過ごせますように”という願いを込め  
て、1月16日(月)にとんど焼きを行  
います。お家のお飾りを持って来てくだ  
さい。

1月10日～1月16日朝まで、事務所前  
の所に段ボールを置いておきますので、**金  
具・ビニール等、燃えないものを外してか  
ら**入れてください。

## つき組、だいち組の保護者の方へ

次年度の用品は、参観日に用品  
注文を行います。



今年も1月10日～28日まで、  
マラソンを行います。

体調が悪い場合は、健診台の保育士  
または担任までお伝えください。



## 新年度の帽子について

学年が代わるにあたり、帽子の色が変わります。**ご  
兄弟でお持ちの方、購入が必要でない方は1月20  
日(金)までに必ず事務所にお声掛けください。**

新だいち(2歳)	ぼたん色
新ふたば(3歳)	みかん色
新わかば(4歳)	きみどり色
新あおば(5歳)	みどり色

## 外靴販売について

\*サイズ 15cm～ 0.5cm刻み

\*値段 2800円

購入を希望される方は、  
事務所までお越しください。



・・・お願い・・・

- ・園からのメールをご覧になられた際には、必ず「既読ボタン」を押してください。
- ・年末年始の出欠も、コミュニナビの出欠申請に入れてください。申請されていない場合は、電話で出欠確認をさせていただきます。
- ・年末年始の間にコロナウイルス・インフルエンザに感染した場合も園長に電話をお願いします。