

けやきっこだよ! No.9

令和6年11月29日発行 金成幼稚園・金成保育所

教育保育目標
健康で豊かな感性と想像力を
もったたくましい子供の育成
(1) 仲良く遊ぶ子供
(2) たくましい子供
(3) 素直に表現する子供



栗駒山の初冠雪から日ごとに白くなっていく雄大な景色と、渡り鳥の鳴き声に真冬の訪れを感じます。2024年もあと1か月となりました。楽しく充実した締めくくりの月になるように、健康で過ごせるといいなと思います。

さて、先日の保育参観ではどのクラスもお家の方と一緒に「新米おにぎりづくり」を行いました。その後、幼稚園の子供たちから「お家でも自分でおにぎり作ったよ」「お母さんにも作ってあげたんだよ」等の報告がたくさん届き、さっそくご家庭でも取り組んでいただいていることが分かり嬉しくなりました。そして、年長さんは「だしを味わおう」ということで、みそ汁づくりもしました。給食のみそ汁やすまし汁を食べながら「これは何のだしかな?いつもと違うかも」等会話をしている姿が見られます。さまざまな経験からの学びが、子供たちの生きる土台につながっています。その時季ならではの伝統行事に触れ、五感(視・聴・嗅・味・触)を刺激していきたいものです。

明日は、おゆうぎ会です。お子さんへの励ましと、終了後の「がんばったね!」の優しい言葉掛けをよろしく願いいたします。

12月の行事予定



月	火	水	木	金	土
2 【幼】振替休業日 【保】身体測定	3 【幼】キッズサッカー 教室(3・4歳児)	4 【幼】けやきっこ 集会	5 【幼】身体測定	6	7
9 【幼】個人面談 (~13日)	10	11	12 【幼保】誕生会	13 【幼保】避難訓練 (地震)	14
16 【幼】キッズサッカー 教室(5歳児)	17	18	19 【幼小】5・5交流	20	21
23 【幼】冬休み前集会	24 【幼】冬季休業日 (~1/7)	25	26	27	28 【保】保育終了日 【幼】預かり保育 終了日
30	31				

1月の行事予定

- 4日(土) 【保】保育開始 【幼】預かり保育開始
- 8日(水) 【幼】冬休み後集会
- 9日(木) 【保】身体測定
- 10日(金) 【幼】身体測定
- 15日(水) 【幼保】誕生会
- 24日(金) 【幼保】避難訓練(不審者)
- 31日(金) 【幼保】豆まき会(今年は2/2が立春のため)

お願い

◎パーパータオル3個(お子さん1人につき)
を12月16日(月)まで、名前を書いてご持
参ください。
ご協力の程よろしく願いいたします。

※裏面もご覧ください



規則正しい生活習慣は「一生の財産」

幼少期に身につけた生活習慣は、大人になっても継続し、心身の健康に影響を与えることが分かっています。また、不規則な生活は、生活習慣病や自律神経の乱れへとつながり、うつ病などにもなりやすいと言われています。将来を健康に過ごすためにも、子どもの頃に規則正しい生活や食習慣を身につけることが大切です。

こんな様子のお子さん
いませんか？

- 活動時間帯でもボーッとしている
 - 体を動かして遊ぼうとしない
 - やる気や集中力がない
 - いつも食欲がない
 - イライラやぐずりが多い
 - 夜眠れず、朝起きられない
 - 肥満傾向 …など
- ★生活リズムが乱れると、心身の成長に問題が起こりやすくなります。

～ 生活リズムを整えましょう！ ～

◎ 早寝・早起きをしましょう！

• 夜は、8時～9時ころまでには寝ましょう。1～2歳児は11～14時間、4～5歳児は10～13時間程度の睡眠時間（お昼寝の時間を含む）が必要とされています。また、夜ぐっすり眠って、朝、太陽の光を浴びることで、感情をコントロールするホルモンであるセロトニンが分泌されます。それによって、感情が安定し集中力も高まります。

◎ 朝ごはんを食べましょう！

• 朝食は脳の目覚まし時計のようなもの。朝食をとることで、体温が上がり脳も活動し始めます。炭水化物やたんぱく質、食物繊維などバランスの取れた朝食が理想的です。また、腸の活動を活性化し排便を促すことで、体の調子を整えます。

◎ たくさん体を動かして遊びましょう！

• 昼間、たくさん体を動かして遊ぶことで体も脳も適度に疲労し、暗くなったら眠る、という「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムが自然に出来上がります。また、丈夫でバランスのとれた体をつくることのほかにも、心の成長や社会性の発達、コミュニケーション能力の向上、感動体験、挑戦する気持ち、などたくさんの効果をもたらします。

◎ メディアの利用を減らしましょう！

• 日本小児科医会では、子どもの場合、遊びでスマートフォンなどの動画を見る時間は、平均1日30分未満が望ましいとされています。また、夜寝る前の1時間以内に動画やテレビを見ると、夜泣きや寝つきが悪くなる、途中で目が覚めるなどの睡眠リズムの乱れにつながると考えられています。メディアから発せられる光が、眠りを促すメラトニンというホルモンの分泌を妨げるためです。

ありがとうございました！

幼稚園おゆうぎ会総練習に「ケアスタ中町」「JA新みやぎデイサービス」利用者の方々をお招きし、たくさんの拍手をいただきました。

また、ケアスタ中町利用者のみなさまから手作りのクリスマス飾り、JA新みやぎデイサービス利用者のみなさまから、手作りの雑巾をいただきました。園からも、子供たちが作ったクリスマスリースを利用者の方々にプレゼントしました！

冬季休業について

★以下の期間は、冬季休業となります。

- 幼稚園 12月24日(火)～1月7日(火)
- 預かり保育 12月30日(月)～1月3日(金)
- 保育所 12月30日(月)～1月3日(金)

