



# エンゼルだより

田尻町立認定こども園

たじりエンゼル



吹き抜ける風が冷たくなり、冬本番を迎えています。

1月は保育者や友達と一緒に、こま回しやかるた、羽根つきなどの伝承遊びを楽しんだり、寒さに負けず戸外で鬼ごっこをしたりして、年齢発達に応じた遊びを通して、心身ともに健康に過ごしたいと思います。

令和8年も子どもたちにとってよい年になりますように。



## 1月のねらい

0歳児	・生活リズムを整え、寒い冬を健康的に過ごす ・気持ちや要求を言葉やしぐさで表し、保育者に伝わる喜びを感じる
1歳児	・遊びを通して、友達とやりとりしようとする ・生活の流れがわかり、自分で出来ることをすすんでしようとする
2歳児	・正月にちなんだ遊びに興味をもつ ・寒さに負けず、戸外で元気に遊びを楽しむ
3歳児	・正月の伝承遊びなど、この時期ならではの遊びを楽しむ ・遊びの中で、様々なイメージを膨らませたり、表現遊びを楽しんだりする
4歳児	・友達や保育者と一緒にイメージの世界で遊ぶことや表現する楽しさを味わう ・正月遊びや体を動かす遊びに興味を持ち、自分なりの目当てをもって楽しむ
5歳児	・自分なりの目当てをもち、繰り返して試したり工夫したりして、挑戦する楽しさを味わう ・思いや考えを言葉で伝え合い友達と一緒に表現したり遊びをすすめたりする楽しさを味わう



## 1月の予定

日	曜日	行事・連絡事項	1号認定 降園時間
1	木	元日	
2	金		
3	土		
4	日		
5	月		
6	火		
7	水		
8	木	3学期始業式(3~5歳児)	11:30
9	金		14:00
10	土		
11	日		
12	月	成人の日	
13	火		14:00
14	水	身体測定(0~2歳児)	11:30
15	木	誕生会(3~5歳児)	14:00
16	金	誕生会(3~5歳児)	14:00
17	土		
18	日		
19	月	個人懇談(0~2歳児)	14:00
20	火	避難訓練(火災)	14:00
21	水	身体測定(5歳児)	11:30
22	木	身体測定(4歳児)	14:00
23	金	身体測定(3歳児)	14:00
24	土		
25	日		
26	月		14:00
27	火	生活発表会予行練習	14:00
28	水		11:30
29	木		14:00
30	金		14:00
31	土		

5日(月)~7日(水)の保育について\*

★職員配置と給食数の調整のため、2・3号認定児は事前に出欠をお伺いしています。変更がある場合は、分かり次第早めにお知らせください。

職員の働き方改革とフードロスをなくすため、ご協力をお願いします。

### 【3~5歳児】

生活発表会の取組みが始まっています。

エンゼルの生活発表会は、できあがった台本どおりの「練習」ではなく、子どもたちがお話の世界で主体に遊んだり意見を出し合ったりして、毎日少しずつ取組んでいくオリジナル劇です。そのため、前日の活動が翌日の活動に繋がっていきます。

自分たちで劇を作り上げる楽しさをより味わえるよう、教育時間(14時00分まで〔水曜日は11時30分まで〕)は、できるだけ欠席せず登園してください。

また、元気に参加できるよう生活リズムを整えたり、朝ごはんをしっかり食べて、8時50分までに登園してくださいね。



## ★Angel Tweet ～つぶやき～★

### 子どもの生活習慣 ～睡眠の育ち～

食事と並び、子どもの心身の健やかな成長に欠かせないのが『睡眠』です。成長ホルモンが分泌されたり、日中取り入れた刺激や情報が整理されたりなど、睡眠中には脳や身体の発達に直結するプロセスがあります。さらに、脳の質・量や生活リズムが、日中の子どもの状態を左右することから、睡眠は子どもの1日の生活全体に関わる問題であると言われています。

#### ☆睡眠と発達☆

覚醒と睡眠を繰り返す生後の状態から、徐々に日中の活動時間が長くなり、1歳半には睡眠時間は1日13時間程度、午睡は1回という生活リズムになってきます。各年齢で推奨される睡眠時間は表のとおりです。個人差もありますが、幼児を含め日本の子どもたちは国際的にみて睡眠時間が短い傾向にあることが明らかになっています。それは、日本の成人の睡眠時間の短さ、夜型の生活リズムを反映していることが指摘されています。

#### ☆園での子どもの姿から見える睡眠の問題☆

- ・午前中は元気がなくぼーっとしている。 ・落ち着きがなく興奮しやすい
- ・遊びや活動に集中して取り組めない ・午後になると落ち着きがなくなる

など、1日の中でも様子が大きく変動したり、週のはじめは落ち着きがないなど日によって子どもの様子が大きく変わることもあります。これからの季節は、咳や鼻づまりなど体調面の不調や、年末年始の生活リズムが乱れやすくなり睡眠の質が損なわれやすくなります。そのような状態が、登園しぶりなどにつながることもあります。

先日行いました、保護者アンケートの項目に「規則正しい生活を心かけている」という問いがありました。約9割の保護者の方が、そう思う・ややそう思うと回答されており、保護者の方の意識の高さが伺えました。「よく眠れていない」ことは、今すぐ深刻な状態をもたらすものではないかもしれませんが、十分な睡眠の質・量を確保できない状態が長期にわたることで、心身の発達に深刻な影響が及ぶこともあります。今後も園での姿を家庭と共有し、心身ともによい状態で生活し、存分に遊びに取り組んでいるか見守っていきたいと思います。ご協力よろしくお願いします。

#### 年齢別の推奨睡眠時間 ※昼寝を含む

1～2歳児 11～14時間

3～5歳児 10～13時間

小学生 9～12時間

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より



2月 3日(火) 節分豆まき  
2月12日(木) 生活発表会予行(3～5歳児)  
2月14日(土) 生活発表会 (3～5歳児)  
2月16日(月) 代休(1号認定児)  
2月27日(金) 田尻小学校見学会(5歳児)  
※2月26日(木)の5歳児お別れ遠足は、都合により3月10日(火)に変更します。ご了承ください。



3月 3日(火) ひなまつり  
3月 6日(金) お別れ会(3～5歳児)  
3月10日(火) お別れ遠足(5歳児)  
3月17日(火) 給食最終(5歳児1号認定児)  
3月19日(木) 卒園式(5歳児)  
3月23日(月) 給食最終(3・4歳児1号認定児)  
3月24日(火) 修了式(3・4歳児)

### 生活リズムをチェック

年末年始のお休みや冬休みをゆっくり過ごした方も多いと思います。  
普段の生活のリズムを取り戻して元気に登園できるように、今の生活をチェックしてみましょう！

- ☐ 早寝早起きをしていますか？
- ☐ 朝ごはんを食べていますか？
- ☐ 歯みがき・顔洗いをしていますか？
- ☐ 朝うんちをしていますか？
- ☐ 身の回りのことを、自分でできるところは自分でしようとしていますか？



園小中ホームページ

PC



携帯

