

か が や き 11月

甘太くん収穫!



うんとこしょ!
どっこいしょ!

第24回 こどもひろば

えがお いっぱい

室内
★陶芸教室
★作品展
★写真館

ステージ
アンパンマンと
×クイズ!!
どれが正しい
できるかな?

その他
★わたがし
★やさい汁
★くじびき
★パズル
...など
いろいろあるよ!

みんなあそびに
きてね!
まってるよ!!

場所: じよかわほいくえん
日時: 平成25年 11月3日(日) 9:00~(雨天決行)

急に肌寒さを感じるようになりました。未満児の子どもたちの中には鼻水をながして、季節を敏感に感じてか、少しずつ冬っぽい顔になりはじめました。自分なりに体温調節をしているように見受けられます。また、11月の大きな行事「こどもひろば」「防火パレード」「幼児音楽祭」と地域に向けての活動が集中しています。充実期を迎えた子どもたちはどんどん大きたくましくなっていくように感じます。

保護者の皆様にはバザーの品物や「こどもひろば」の準備等お世話になります。当日は皆さんで楽しんで頂きたいと思ひます。

主任保育士 安倍

11・12月行事予定

- 11月1日(金) バースデー訪問 お花教室
- 2日(土) お弁当の日
- 3日(日) こどもひろば
- 8日(金) 礼拝 豊川小学校連絡会
- 11日(月) 防火パレード
- 15日(金) 七五三
- 16日(土) 宇佐市幼児音楽祭
- 19日(火) 身体計測
- 20日(水) なかよしキャラバン
- 22日(金) 10・11月誕生日会
- 26日(火) 体操教室
- 27日(水) 避難訓練

*内科、歯科検診予定

- 12月2日(月) バースデー訪問
- 7日(土) 成道会(おさとりを開いた日)
- 11日(水) ミュージックコンサート
- 13日(金) みらい信金感謝デー
- 16日(月) 体操教室
- 17日(火) 身体計測
- 18日(水) なかよしキャラバン
- 24日(火) 避難訓練
- 29日~1月3日 年末年始のお休み

*行事の日程は都合により変更することがあります

お花教室



やさしいきもち
になるね♡

おたんじょうび

おめでとう

1歳になりました

「食べて動いてよく寝よう！」

「今日からはじめよう、こどもの生活リズム向上作戦」

早稲田大学人間科学学術院教授・医学博士 前橋明先生の講演から

- 睡眠リズムの乱れ

文部科学省が行った学力テストの結果夜10時以降まで起きている幼児が多いところが成績が悪いという結果になった。睡眠は脳を守り、乳幼児期の睡眠は大切。10時間眠ることのできない子は、集中力がない、イライラする、じっとしていられなくて歩き回る、気力が感じられないなど心の問題に影響する。子どもは夜眠っている間に、脳内の温度を下げて身体を休めるホルモン「メラトニン」や成長や細胞の新生を助ける成長ホルモンが分泌されるのです。
- 摂食リズムの乱れ

朝食を抜くと、イライラ。幼児は一度に多くの食を摂れないので一日4~5食必要。夜型生活は睡眠リズムが乱れ、食が進まなくなり、欠食や排便のなさを生じる。その結果午前中の活動力低下、身体を守ってくれる脳や自律神経の動きがうまく機能しなくなる。
- 運動不足

子どもたちの生活の中で、テレビ、ビデオ、ゲーム利用が増加し、運動量が激減している。日中、太陽の下で運動をし、子どもたちの体温を上げたり、汗をかいて放熱する経験を十分し、心地よく疲れて早く寝ること。みんなで、新たに、子どもたちの「生活リズム」と心身の健康を真剣に考えていきたいと思ひました。

栄養士 貞池

