

# February 2月 えんだより



2025年2月3日  
こばと小規模保育園

2月に入り、今年度もあと1ヶ月になりました。

雪がチラチラと降るけれど積もるまではいかず、大人は交通の便ではホッとしています、子ども達はソリや雪合戦など雪遊びが出来ず、もっと積もってほしいなあと思っているところです。

今週は最大寒波がくるということで保護者の方は登降園が大変になるかもしれませんが、子ども達は楽しく雪遊びが出来たらいいなと思っています。

2/3(月)ちいぼっぼに鬼がやってきました。

子ども達は各クラスで作った豆入れに新聞紙の玉を入れ、鬼さんが来るのを今かと待ち構えていましたが、いざ怖〜い鬼さんがやってきたときは保育士の後ろに隠れて泣きじゃくる子ども達。でも泣きながらも鬼さんに向かっていったり、鬼さんの前にいた小さい子を引っ張って鬼さんから守ろうとしたりして勇敢な姿が見られましたよ。また詳しくはちいぼっぼ便りでお知らせしますね。

## 早起き早寝と十分な睡眠の保障で生活リズムを整え、規則正しい生活を保障していきましょう

乳幼児において、生活の中で「眠る」と「食べる」ことが規則正しく十分に保障されることが、遊びなどの活動を豊かにする条件になります。

早起き、早寝の睡眠リズムを確立し、食生活にも配慮しながら、規則正しい日課で生活することを基本的なこととして大切にしましょう。

朝起きる時間を5:30~6:00くらいに固定すれば、それから14~15時間後にはメラトニンというホルモンが働き、子どもは眠くなります。

その時間に寝そびれてしまうと、交感神経が興奮した状態で続き、逆に寝つけなくなってしまいます。子どもは“何時間寝た”が問題ではなく、“何時に寝たか”がとても大切です。



## 子どもにとって睡眠は重要〜寝る子は育つ〜

睡眠には脳を作り、守り、よりよくするという重要な働きがあります。

- 幼児期の睡眠は
- ①身体や脳の機能を「つくる」ためのもの  
起きている間、5感をフルに働かせてさまざまな情報を得て眠っている間にそれらの情報を記憶として整理し、脳を発達させる。
  - ②睡眠中に成長ホルモンが分泌されるようになる為、身体の新陳代謝を促し、細胞組織を修復し、再生する働きをする。

※夜更かしはさせないこと

眠りに必要な環境を整え、眠りにつくまでの間、温かなふれあいの時間を共に過ごす。

こうした条件が揃って、初めて子どもは安心して眠りにつくことが出来ます。



## <お知らせとお願い>

- ・ つばめぐみの〇〇〇〇くんが1月末で転園となりました。
- ・ 1月から午前中の時間だけ、放課後デイの〇〇ちゃん(〇〇〇〇)にひよこぐみの保育に入らせていただきます。〇〇ちゃんは、以前こばと保育園で主任をされていました。
- ・ すべての物にはっきりと大きく氏名を書いていただきますようお願いいたします。
- ・ リュックを置いて帰られる方が多く見られます。リュックを背負って歩いて登降園しましょう!
- ・ 駐車場は車が停まっていると死角になり、急に車が動き出して事故につながる危険性があります。駐車場では子どもだけで歩かず、保護者の方と手をつないで歩いて下さい。
- ・ 登降園簿が2月から新しくなりました。いままでは登園時刻を受付表に記入していただき、降園時刻も降園簿に記入していただいていたのですが2月からは登降園表に登園時刻、降園時刻を記入していただきます。もし記入漏れがあった場合は、子どもの安否確認の為、お電話させていただく場合があります。忘れずに毎日の記入をお願い致します。

<3月の予定>

- ・ 3/21(金)午後から、つばめぐみの修了式を行いたいと思います。つばめ組保護者の皆さんもご参加下さい。詳しくは後日お知らせ致します。
- ・ 3/28(金)、29(土)、31(月)は新年度準備、職員総括会議(職員会)の為、協力保育となります。延長保育はありません。よろしくお願い致します。

## 2月の行事予定

1	土	
2	日	
3	月	節分
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	建国記念の日
12	水	
13	木	弁当の日
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	指導監査
19	水	
20	木	
21	金	園内研修
22	土	移動図書館
23	日	天皇誕生日
24	月	振替休日
25	火	
26	水	職員会
27	木	避難訓練
28	金	