



園だより

令和6年12月1日
若松第一保育園
園長 中川 真由美

今年も残り1か月をきりました。寒さも厳しくなり、乾燥もしています。お風呂上がりに保湿を心かけ、快適に過ごせるようにしたいですね。今月は以上児クラスの保育発表会があり、子どもたちが楽しんで練習に励んでいます。当日はドキドキすると思いますが、子どもたちの姿をあたたく見守っていただきたいと思います。

お知らせ

12月4日に第2回目の尿検査があります
お忙しいとは思いますが、ご協力よろしくお願い致します。詳細は後ほど配布します。

12月の行事予定

- 2日(月)・・・愛情弁当
- 5日(木)・・・集金日
- 7日(土)・・・ぞう・きりん・うさぎ組児保育発表会
- 11日(水)・・・ミニ発表会(ぞう組のみ)
- 13日(金)・・・誕生会
- 16日(月)・・・参観デー
- 17日(火)・・・避難訓練
- 19日(木)・・・クリスマス会
- 29日(日)～1月3日(金) 年末年始休み



*今年も保護者の皆様には、ご協力いただきありがとうございました。
また来年も引き続きよろしくお願い致します。

見直そう生活リズム



食事 早寝・早起き 睡眠 休息 排便

- ★早く寝ると早く起きられる
- ★寝る前にスマホ等を見なければ良い睡眠ができる
- ★よい睡眠がとれることで朝スッキリ目覚めることができる
- ★スッキリと目覚めることができるとしっかり朝食が食べられる
- ★朝食をしっかり食べることで腸の働きも良くなり、快便になる
- ★保育園で元気に過ごせる



負の連鎖から抜け出し気持ちの良い一日を過ごせるようにしましょう。
直すためには、早起きをするところから始めると良いそうです。

スキンシップが「愛情ホルモン」を引き出す

スキンシップは子どものストレスを軽減して情緒を安定させ、精神的な自立をうながす成長の土台となります。スキンシップをとると、愛情ホルモンと呼ばれる「オキシトシン」が分泌されます。「皮膚」への刺激で脳に好影響を与えます。皮膚は「第二の脳」とも言われており、温かく優しい刺激が皮膚から脳にダイレクトに届くことで、心身の発達に良い影響を与えてくれるのです。親子のスキンシップが多いほど、子どもは「安全基地」のように感じるすることができます。

「スキンシップ」の方法

- *手をつなぐ
- *頭をなでる
- *肩や背中をポンとたたく
- *ハイタッチする
- *「ちょちょ」で笑って脳を育てる
- *ハグする

方法はたくさんあります。ちょっとした時間に、「いつでも」「どこでも」たくさん触れ合い「安心」できる場所をつくってあげてください。