



R4年 12月

市野谷つばさ保育園

子どもたちそれぞれが自分のペースで大きくたくましく成長してきた一年を振り返るこの頃。あっという間に年内最後のひと月になりました。皆様にとってはどのような1年でしたでしょうか。

保育園では幼児組発表会が近づいてきて、どのクラスも練習に熱が入り楽しみながら取り組んでいます。乳児組の子どもたちはお兄さん、お姉さんの劇をじっくり見たり、歌に合わせて体をゆらゆらさせたりと小さなお客さんです。

これからますます寒くなるこの時期、コロナだけでなくインフルエンザや胃腸炎なども流行しやすくなりますが、元気に年末年始を迎えたいものですね。



5日(月) 乳児身体測定  
6日(火) 幼児身体測定  
7日(水) 歯科検診  
10日(土) 幼児組発表会

13日(火) お誕生会  
★各クラスにて行います  
16日(金) おもちつき  
23日(金) クリスマス会

※12/29～1/3 保育園休園日

今年度の乳児クラス発表会はコロナ感染予防と時間短縮の関係から中止とさせていただきますが、普段の保育の様子をビデオ撮影し貸し出しすることといたします。

撮影、編集と貸し出しまでお時間をいただきますがご了承ください。準備ができましたらお知らせいたします。

3歳児クラスの担任水野智子が一身上の都合により12月末をもって退職することとなりました。なお、後任は条原千晶が3月末まで担当させていただきます。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願い致します。

## 乳幼児の睡眠

お子さんの睡眠について悩んだことはありますか？つい寝る時間が遅くなってしまふ、朝なかなか起きてくれない、昼寝をなかなかしてくれない…など悩みはさまざまあるかと思ひます。ネットやたくさんある情報の中には『〇歳は〇時間』など睡眠時間の目安が示されています。しかしこれはあくまでも平均的な目安であつて子ども一人ひとり個人差があります。今、目の前のお子さんはいかがでしょうか。

先日江戸川大学睡眠研究所の福田一彦所長に講演を行っていただきました。新生児は昼夜区別なく2～3時間くらいの睡眠と覚醒を繰り返し、3ヵ月に入る直前くらいに昼夜のメリハリができ始めるといひます。その後、半年～1年をかけて睡眠が夜に集中し夜中に目覚めることが減っていきます。1歳半までに午前中の昼寝がなくなり、午後に1回の昼寝をとるようになります。午後の昼寝も徐々に消失していき、3歳児で7割、4歳児で8割、5歳児で9割、そして6歳ではほぼ全員が昼寝をとらなくなるそうです。本来なら昼寝をする必要がない子でも昼寝をすることで夜ふかしや朝の機嫌の悪さに繋がったり、不登校や行き渋り傾向が強くなつたりするということが報告されています。

私たちは『眠り』を休息としてとらえ、長く眠ることが良いことだというように考えがちですが、長さよりも規則性が大切なようです。睡眠が短すぎたり夜ふかししたりすること自体が不規則の証拠であり、寝だめはできないため健康を悪化させることにも繋がります。先述した通り、個人差はあるので絶対昼寝をさせない！ということではありませんが、昼寝が消失していくことは自然なことであり、むしろそうすることで夜早く寝る習慣をつけることが子供の成長にも良い影響を与えるといえそうです。

今後保育園の午睡についても考えていかなければならないと強く感じています。



## ☆お知らせ☆

- ①年末早く保育園をお休みされる方、または年始長くお休みをされる方は予定がわかり次第ホームページ出欠席フォームに入力していただくか、担任までお知らせください。  
**R4.1/7 (土) お仕事で保育希望の方は**、年末年始の休みが入る為 **12/22 (木) まで**に保育申込をお願いします。
- ②7日(火)の歯科検診は9:00~開始となります。気になることなどありましたら担任までお知らせください。
- ③園だより・クラスだより1月号は、1/4に配信・掲載させていただきます。

### 年末保育最終日のお願い

各ご家庭、年内最終保育日・保育終了日(12/28)にロッカー内の荷物のお持ち帰りをお願いいたします。

#### 【すみれ組】【つくし組】【たんぽぽ組】 お子様をお預けになられる年内最終日または12/28(水)

- ①各お部屋に入室していただき、ケースの中にある洋服とオムツを全て出し、ケース内の拭き掃除をお願いいたします。お持ち帰りいただいた洋服とオムツは、サイズ・記名の確認をしていただき、次の登園日(R5/1/4以降)にお部屋のケースに荷物を入れていただき、ロッカーにセットしてください。
- ②タオルケット類のお持ち帰りをお願い致します。  
※布団マット消毒とカバーの持ち帰りは12/16(金)となります。

#### 【ゆり組・ばら組・ひまわり組】 お子様をお預けになられる年内最終日または12/28(水)

- ①いつもの持ち物、着替え袋のお持ち帰りとなります。(12/23(金)の着替え袋のお持ち帰りはございません)お持ち帰りいただいた洋服はサイズ・記名の確認をしていただき、次の登園日(R5/1/4以降)に再度荷物をお持ちください。幼児組のロッカーは子どもたちで大掃除を行います。
- ②タオルケット類のお持ち帰りをお願いいたします。  
※布団マット消毒とカバーの持ち帰りは12/23(金)となります。



- ◎必要な方はお荷物を持ち帰る大きめの袋をご用意ください。
- ◎密にならないようできるだけ滞在時間を短くしていただくようお願いいたします。
- ◎急遽、保育最終日にお休みをされた場合や忘れ物があった場合には、保育園終了時間内にお荷物の引き取りをお願いいたします。
- ◎年度末でお忙しいと思いますが19時までに荷物のおまとめ・降園ができますようお願いいたします。また18時を過ぎますと延長料金が発生しますので、時間に余裕をもってお迎えをお願いいたします。

## 保育目標

- すみれ→・個々の発達に合った遊びを提供したり、暖かい時間帯に戸外へ出て身体を動かす。
  - ・楽しい雰囲気の中食事を行い、無理強いせず食具を持てるよう促す。
  - 積極的に手づかみ食べを行う。
- つくし→・もちつきやクリスマスなどの行事や気温の変化を通じて冬の季節を感じる。
  - ・気温や体調に合わせて衣服を調節し、健康的に過ごす。
- たんぽぽ→・自分からトイレに行こうとし、少しずつトイレで排泄することに慣れていく。
  - ・友だちと一緒にごっこ遊びを楽しむ。
- ゆり→・身体を動かし、寒さに負けない体づくりをする。
  - ・発表会を通して人に見てもらえる喜びを感じる。
- ばら→・友だちと目的に向かって協力して活動することを楽しむ。
  - ・冬の衛生習慣を身につけ、寒さに負けず戸外で元気いっぱい遊ぶ。
- ひまわり→・共通の目的に向かって友だちと協力したり、工夫しながら取り組み、満足感や充実感を味わう。
  - ・その場に応じた態度を身につける。

