



1月園だより

こでまり保育園
H 26. 1. 4



新年、あけましておめでとうございます

ご家族皆様お揃いで良いお正月を迎えられたことと思います。午年の一年も子ども達、そしてご家族の皆様が幸せな一年となりますようお祈り申し上げます。新年を迎え、家族やご親戚の方と楽しいお正月を過ごした子ども達は、「あけましておめでとうございます」と元気に登園し、休暇中の出来事を嬉しそうに話してくれました。その表情は期待と意欲に溢れ、今年も賑やかで元気いっぱいの子どもの声が保育園に響きそうです。いよいよ、今年度も3ヶ月となり、進級や入学に向けての見直しや積み重ねの時期になります。子ども達の「やってみよう」「がんばりたい」という意欲や好奇心を大切にしながら、それぞれが自信を持って自分の力を発揮していけるよう、子ども達の思いを受け止めながら保育に努めてまいりたいと思います。今年もどうぞ宜しくお願いいたします。



1月行事予定

- 1日(水) 元旦
- 1~3日(水~金) 年始休暇
- 7日(火) 七草
- 10日(金) 誕生会
- 13日(月) 成人の日
- 17日(金) 市内一斉消火避難訓練
- 21日(火) 凧揚げ大会
【予備日24日(金)】
- 25日(土) お弁当の日



- ★ にこにこ広場(施設開放)
7日、14日
- ★ げんきっこクラブ(体操教室)
15日、22日、29日
- ★ 英語で遊ぼう(異文化交流)
16日、23日、30日
- ★ BSスイミング(水泳教室)
9日、16日、23日

~ 2月の行事予定 ~

- 親子のつどい 2月 8日(土)
※ 内容: 第3回 保育参観
保護者レクリエーション
- マラソン大会 2月 19日(水)
【雨天時: 21日(金)に延期】
- 資源物回収 2月12日(火)
~ 2月14日(木)

お知らせ・お願い



★ 凧揚げ大会について

- 日 時: 平成26年1月21日(火) 10:00開始
- 会 場: ふれあい農業公園
- ※ つき、ほし、ひかり、そら組の子ども達が参加します。
ジャンパー、マフラー、手袋などの防寒をお願いします。
- ※ 雨の場合は、24日(金)に延期にします。

お時間のある方は、子ども達と一緒に凧揚げを楽しみませんか

★ 源泉徴収票の提出について

会社等に勤務されている方は、来年度の入園申請に源泉徴収票等の所得証明書が必要ですので、今月中に提出をお願いします。来月、確定申告をされる方は、揃い次第提出をお願いします。

なぜ 夜更かしはいけないの? 5つの理由

- 睡眠不足になる 睡眠時間が同じでも睡眠の「質」が違い、睡眠不足の状態に!
- 時差ボケ状態に 生活リズムがずれ、集中力、食欲が低下し、時差ボケ状態に!
- 感情コントロールが困難に 脳の神経のバランスをとるセロトニンが減少してイライラ!
- 食生活が乱れる 朝食を摂る時間がなくなったり、深夜に食べて肥満の原因に
- メラトニン不足で眠れない 暗くなると分泌されるメラトニン(眠りのリズムを調整、体を守る作用)が、夜更かしで明るいところにいる時間が長くなると不足、さらに眠りにくい悪循環に!



お休みの間は、つつい夜更かしをしがち、家族みんなで早寝早起き朝ごはん健康を!!

七 草

春の七草といえば セリ、ナズナ、ゴキョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロです。無病息災を願って食べる七草がゆには、お正月のごちそうで疲れた舌と胃袋を休ませる効果もあります。昔からの風習です。子どもたちにも伝えていきたいものですね。



「2014年 人権カレンダー」に掲載



「いとこといっしょに おさんぽにいったよ。ちょうちょうとんできて、ふたりでおいかけて たのしかった。」