



# 1月園だより

こでまり保育園  
H29. 1. 5



あけましておめでとうございます。酉年の一年も子ども達、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。さて、お正月を楽しく過ごした子ども達は、「あけましておめでとうございます」と元気に新年の挨拶をしたり、休暇中の出来事を嬉しそうに話してくれ、2017年も賑やかに園生活をスタートしました。その表情は自信と意欲に溢れ、今年も元気いっぱいの子も達から喜びと力をもらえそうです。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「やってみたい」「がんばりたい」という意欲や好奇心を大切に、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、保育に努めてまいります。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

## 1月行事予定

- 1日(日) 元旦
- 1~3日(日~火) 年始休暇
- 7日(土) 七草
- 9日(月) 成人の日
- 13日(金) 誕生会
- 17日(火) 市内一斉消火避難訓練
- 19日(木) 凧揚げ大会  
【予備日26日(木)】
- 27日(金) 造形絵画教室
- 28日(土) お弁当の日



- ★ にこにこ広場(施設開放)  
12日、26日
- ★ げんきっこクラブ(体操教室)  
11日、18日、25日
- ★ 英語で遊ぼう(異文化交流)  
10日、24日、31日
- ★ B S スイミング(水泳教室)  
12日、19日、26日

## ~ 2月の行事予定 ~

- ・ 親子のつどい 2月 4日(土)  
※ 内容: 第3回 保育参観  
※ 後日、ご案内を配布します。
- ・ マラソン大会 2月 22日(水)  
場 所:ふれあい農業公園  
【 雨天時: 24日(金)に延期 】

※にじ、つき、ほし、ひかり、そら組の子ども達が参加します。お時間のある方は、どうぞご参加下さい。

### \* 赤い羽根共同募金に

たくさんのご協力ありがとうございました

募金総額 22,678 円となりました。

地域の社会福祉協議会に贈っています。

### \* こでまり保育園保護者会の皆様へ

#### お花を頂きました

長門石保育園園長 鬼塚悦子様より、保護者会の

皆様へお礼としてお花を頂きました。オープン保育

室(にじ組保育室前)に飾っています。

## お知らせ・お願い

### ★ 凧揚げ大会について

- 日 時:平成29年1月19日(木) 10:00開始
- 会 場:ふれあい農業公園 ※雨の場合は、26日(木)に延期

※ 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。  
**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**



年末年始休暇で崩れてしまった生活リズム、習慣を整え、  
2017年も元気なスタートを切りましょう!!



### \*\* どうして夜更かしがいけないの? \*\*

- ・ 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 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!  
困難に
- ・ 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!



### \*\* 知らない間にテレビ中毒に? \*\*

気がついたら、テレビをつけて過ごしていませんか?長時間のメディア漬けの生活は、外遊びの機会を奪い、人との関わり体験の不足、運動不足、睡眠不足などを招き、心身の発達の遅れや歪みが生じた例も報告されています。下記のチェックポイントに当てはまる姿があれば注意が必要です。メディア機器(DVD,テレビなど)に振り回されず、道具として上手に使いこなせるようになる為に、年齢にあわせて少しずつメディアとつきあう力を育てましょう。

### \* テレビ中毒 5つのチェックポイント ~

1. テレビを消すと泣く、嫌がる
2. テレビに映る子は好きだが、他の子どもに関心がない
3. テレビ以外では、あまり笑わない
4. テレビの言葉や遊びを繰り返す
5. テレビには集中できるが、絵本には集中できない