

# 2月愛隣こども園園だより

2019. 1. 31 愛隣こども園



日	曜日	2月の行事
1	金	
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	生活発表会総練習③
6	水	
7	木	合同礼拝
8	金	
9	土	生活発表会 (2019年度父母の会新役員選出)
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	0歳児面談
14	木	合同礼拝
15	金	読み聞かせ会
16	土	
17	日	
18	月	1歳児面談
19	火	鑑賞会(劇団風の子)
20	水	誕生会(全園児)
21	木	合同礼拝
22	金	サッカー教室(さくら組)
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	体操教室(3・4歳児) 2歳児面談
27	水	
28	木	合同礼拝

「1月行って、2月逃げて、3月去って」というように、年が明けてからの3ヶ月は、あっという間に過ぎていきますね。2月4日は「立春」。寒い、寒いといっても春はすぐそこまで来ているようです。1月9日(水)の餅つき会には、22名の保護者の方々の参加をいただき、お米作りでお世話になっている菊地さんのご指導の下、みんなでおいしいお餅をつくことができました。つき立てのお餅をたくさんおかわりして食べていたこども達でした。保護者の皆さんにとっても初めての経験だったようですが、沢山ご協力いただき感謝です。ありがとうございました。

2月9日(土)には「生活発表会」を行います。一年間の保育の総まとめとして、年齢ごとの発達を踏まえた劇遊び、ダンス、歌等を保護者の皆さんにご覧いただきます。ステージの上で、のびのびと元気に演じるこども達に、沢山の拍手を送っていただけたらと思います。是非ご出席ください。

また、2月19日(火)には父母の会のご協力を頂いての「劇団風の子」による鑑賞会を開催いたします。演目は「ぞうのエルマー」という題目で、未満児さんも楽しめるダンボールシアターになっています。保護者の方もお時間のある方は是非お子さんと一緒にご覧いただき、楽しんでいただけたらと思います。

インフルエンザの流行が騒がれていますが、保育園では、うがい、手洗いをしっかり行い、出来るだけ蔓延しないよう注意を払いながら保育を進めていきたいと思っています。ご家庭においてもお子さんの健康には十分に注意していただきますようお願いいたします。

保護者の皆様の上にも健康を与えられ、2月も元気に過ごされますようお祈りいたします。

園長 佐藤 和子

## 生活リズムを見直しましょう

進級・進学まであと2ヶ月。今一度生活リズムを見直してみましょう。

正しい生活リズムで心と体を整え、元気に新年度を迎えたいですね。



### ★ なぜ早寝早起きが大事なの？

地球の1日は24時間ですが、ヒトの生体時計の1日は、24時間よりも少し長くなっています。このずれを調整するのに大切なのが、朝の光です。朝の光は、人間の脳を目覚めさせ、生体時計をリセットし、1日の始まりを認識させる役割を果たしているのです。「睡眠」・「覚醒」・「体温」・「ホルモンの分泌リズム」は、規則正しい生活によって24時間サイクルで促されますが、リズムが狂うと、それぞれが勝手な周期で動き始めてしまいます。

### ★ 夜更かしはなぜいけないの？

①睡眠時間は同じでも、早寝早起きした時と夜更しをした時の睡眠の質は異なります。遅く寝ると十分なノンレム睡眠（脳が休んでいる睡眠）が得られず、睡眠不足の状態になります。

②遅寝遅起きが続くと時差ぼけ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下します。

③慢性的な時差ぼけが続き、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減少してしまいます。するとセロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど感情のコントロールが困難になってきます。

④セロトニンは、睡眠を促すホルモンであるメラトニンの材料になります。セロトニンの分泌が少ないと、メラトニンも十分に分泌されず、寝つきが悪くなってしまいます。

愛隣こども園ではお子様の生活リズムを整え、健やかに一日を過ごすことができるよう9:30までの登園をお願いしております。お仕事の都合で、難しい部分もあるかとは思いますが、お子様の健康のために、早寝早起きのご協力をお願いいたします。

## 2月の聖書のことば

喜ぶ人と共に喜び、泣く人と共に泣きなさい

ローマへの信徒への手紙 12章

## 年度切り替え日に関する お願い

保育園では3月23日（土）に年度切り替えの準備を行います（3月の園だよりで詳細をお知らせ致します）。各部屋の整備や、各場所や物の消毒、その他様々な新年度の準備がございますので、ご無理のない方は、ご家庭でお過ごし下さいますようご協力をお願いいたします。

保護者の皆様も年度末のお忙しい時期と重々承知しておりますが、ご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。



## 3月の予定

2日（土）	新入園児説明会
6日（水）	おわかれ会
12日（火）	卒園式総練習
16日（土）	卒園式
19日（火）	体操教室（3, 4, 5歳児）
22日（金）	読み聞かせ会
23日（土）	新年度準備日
26日（火）	体操教室 （3, 4, 5歳児）
29日（金）	修了式

