

11月園だより

認定こども園 洛北幼児園
TEL: 075-491-0457
FAX: 075-491-0480
一時保育: 075-491-0470

園庭に、元気な子どもたちの声が響き渡る中、ふと見上げると、しいが晴れ晴れ
お美しい秋空が広がっていました。

2歳児クラス、うさぎ組は、植物園へ、お散歩に行くと、目に入るものが、発見や喜びに
溢れています。大人から見ると、何気ない葉っぱや木の実、石を大事なお散歩バッグに
入れ、「先生、見て」と、保育者や、友だちへ伝える姿が見られます。姿に刺激を受けた
友だちが、「ほくも、わたし」と、真似をし、自分の発見を発信しあっている姿もあり、それは自分の
好きなものや、感じたことを、相手へ伝えられる子になってほしいと思ひ、日々保育をしています。
そのためにも、お身近な大人である保護者や保育者が、子どもの小さな発見を受け止める
ことが大切で、その姿勢が互いに良い影響を与え合ひ、子どもたちの間に広がって
いくことは、ないでしょうか。

眠れてますか?

京都府の再生可能エネルギー促進事業補助金
制度を活用し10月15日から太陽光発電の稼
働が始まりました。有事の際のみならず省エ
ネ対策として最大で10kwhの電力供給がで
るようになりました。

最近、「うちの子、夜更かしが繰り返している...」なんてご家庭はありませんか?
私自身、夜更かしが続くと、体のだるさを感じることもあります。これが
子どもならどうでしょう? 睡眠の大切さを確認してみよう。

< なぜ睡眠が大切なの? >

寝入りから1h~2hが
ピークといわれています。

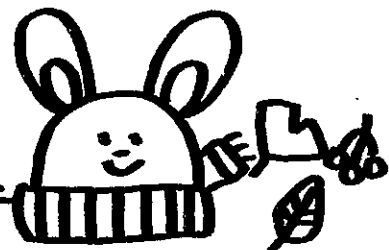
成長ホルモンの分泌... 睡眠中、とくに深い睡眠(ノンレム睡眠)の
間に成長ホルモンが分泌されます。
骨や筋肉、臓器の発達に重要な身体的
な成長を促します。



< 寝る子は育つ? >

よく言われている「寝る子は育つ」。よく眠る子は、元気に
育つという意味のことわざです。実際によく眠ると
どんな影響があるのでしょうか?

クラス目標



ご協力ありがとうございました!

保護者様からもサマシ金の
ご協力を頂き、ありがとうございました!

領 収 証	
認定こども園 洛北幼児園 保護者会 様	
金額	¥ 1 8 8 0 0
※し、令和6年度 予約カンパとして	
上記の金額正に領収いたしました	
令和6年10月7日	
京都市保育園予算対策委員会	
京都市中京区南之町通竹屋町下る	
電話 601-1 TEL (075) 329-3155	

- ① 造形あそびを楽しむ。
・ 戸外へ出て探索をした秋の自然中物へ触れようとする
- ② 秋の自然の中で伸び伸びと、探索活動を楽しむ。
- ③ 戸外で伸び伸びと体を動かして、保育者や友だちと自然に触れ合うことを楽しむ。
- ④ 戸外へ出て、身体を動かして伸び伸び遊ぶ。
- ⑤ 様々な素材に親しみ、イマジネーションを自分なりに表現を楽しむ。
- ⑥ 様々な素材を使って考えたことや話したことを自由に表現し楽しむ。
- ⑦ 秋の食材を楽しみながら食べよう!!

< 行事予定 >

- 6日(水) 幼児遠足(太陽が丘)
- 13日(水) 幼児遠足予備日(4~5歳・船岡山)
- 15日(金) 保護者会イベント(3歳・上賀茂神社)
- 18日(月)~29日(金) 光華女子大学 実習生
- 20日(水) にこにこガーデン
- 26日(火) 内科検診

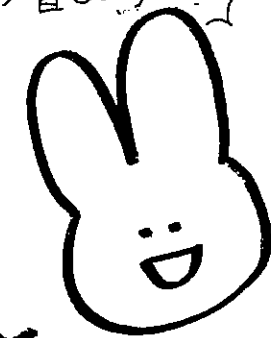
情緒者の安定
十分な睡眠は情緒者が安定しやすくなる。
睡眠不足はイライラ、泣く、など感情のコントロールが難しい

体の回復・健康維持
日中の疲れを回復し、いっしょに復す。
次の日も活発に遊んだり学んだりすることができる。

脳の発達学習
睡眠中に脳は記憶を整理し、学習記憶の定着に繋がる。

つまり、睡眠不足はこれらの役目が満たされず、子どもの成長に大きく影響します。

- 睡眠の目安
- ・ (0~3ヶ月) = 14~17時間
 - ・ (4~11ヶ月) = 12~15時間
 - ・ (1~2歳) = 11~14時間
 - ・ (3~5歳) = 10~13時間



質の良い睡眠を

- ・ 眠る前の激しい運動やスマホ、タブレットはNG
- ・ 暗くて静かな環境を作り、快適な室温を!
- ・ 夫見貝!正しい生活を心がける。

保護者の方、
いっしょに寝てほしい!!
「寝てほしい!!」
時は気軽に相談
F: 11月