



# えんだより



保育理念 子ども一人一人の思いや活動を大切に、保護者・地域からも信頼される  
 保育園を目指す  
 保育目標 なかよく 明るく 元気な子ども

平成30年1月29日  
 おきだて保育園  
 園長 村上 陽子

節分の歌が響き渡る保育室。子どもたちの元気いっばいな歌声と鬼の真似をして踏み鳴らす足音の力強さで、豆まきをする前から鬼たちが逃げ出しそうです。2月3日は節分です。昔から米や豆などの穀物に霊力が宿っていると考えられていたことから、節分に豆をまいてお祓いをするという説があります。そのほか、健康にあるということからの語呂合わせで豆をまく、あるいは『魔を滅っする』ことから『まめ=豆』になった、など諸説あります。豆を年の数だけ食べると、鬼が近くに寄って来られない丈夫な体になるそうです。

## 2月

### 保育目標

- はなぐみ 0さい 保育士と関わりながら、室内や戸外で体を動かして遊ぶことを楽しむ。
- 1さい 身の回りのことを自分でする喜びを味わう。
- 2さい 冬季の保健衛生に留意した環境の中で、友達や保育者と一緒に色々な遊びを楽しむ。
- ほしくみ 身の回りの事を自分で出来る喜びを感じ、自信、次への意欲へ繋げる。
- つきぐみ 友達との繋がりの中で、自分の思いや考えを表現する。
- そらくみ 健康面に留意し、冬ならではの遊びを楽しむ。

### 今月の子育てポイント

#### スマホやタブレットとどう付き合う(後編)

**夜更かし・寝不足の子どもが増える原因にも**  
 スマホやタブレットなどの画面から発せられるブルーライトには、脳を活性化する働きがあります。睡眠前にスマホの画面を見ていると、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりするのです。量、質ともに十分な睡眠がとれなければ、寝起きは悪くなります。園に通う子どもの場合は、いくら夜が遅くても同じ時間に登園しなければなりません。当然、睡眠不足となり、食欲もわかず、昼間はなかなか活動的になれません。そのために1日の運動量が不足し、結果、体が疲れていないので、さらに寝つきは悪くなります。

寝ないからといって、布団に入ってからスマホで遊ばせているのは、いつまでたっても睡眠不足が改善されない生活リズムが続いてしまいます。世界17か国の子どもの睡眠調査した研究報告によると、日本の子どもの睡眠時間は最も短く、最長だったニュージーランドより2時間近くも少ないという結果になりました。3歳~5歳は、特に体を動かして遊ぶことが大事とされています。一生を左右しますので、睡眠不足で悪循環にならないよう、親がしっかり生活リズムを作ってあげましょう。保育雑誌ぷりぷり『今井和子0.1.2歳児の育ちから抜粋』

## 2月の行事

- 2日(金) 節分の集い・お誕生会
  - 5日(月) 身体測定・英語教室
  - 6日(火) スイミング
  - 7日(水) 英語教室
  - 8日(木) わくわくタイム
  - 9日(金) 交通安全指導
  - 13日(火) スイミング
  - 14日(水) 小学校訪問※
  - 15日(木) わくわくタイム
  - 16日(金) 避難訓練
  - 19日(月) 和太鼓指導日(つきぐみ)
  - 20日(火) スイミング
  - 21日(水) 食育指導
  - 23日(金) お別れ会
  - 27日(火) スイミング
- ※は、そらくみのみです。

## 3月の行事

- 2日(金) ひなまつりの集い・お誕生会
  - 5日(月) 身体測定
  - 6日(火) スイミング
  - 7日(水) 英語教室
  - 11日(日) 卒園式※
  - 12日(月) 交通安全指導
  - 13日(火) スイミング
  - 14日(水) 英語教室
  - 15日(木) わくわくタイム
  - 16日(金) 避難訓練
  - 19日(金) 和太鼓指導日(つきぐみ)
  - 20日(火) スイミング
  - 22日(火) わくわくタイム
  - 23日(金) 食育指導
  - 27日(火) スイミング
- ※は、そらくみ・つきぐみ・ほしくみが参加になります。

## おしらせ

- ・防寒着には、全て掛け紐と名前をつけましょう。
- ・1月の誕生会は、インフルエンザで延期しました。2月に合同で1.2月の誕生会を行います。1.2月の誕生児の保護者の皆様の見学を受け付けますので、ご希望の方は担任までお申し出ください。
- ・2月の小学校訪問と3月の卒園式の詳細は、後日お知らせします。内容を確認してください。

## 今月の指導計画

- 食育指導……………食べ物と体の関係を知ろう。
- 交通安全指導……………雪道で注意することを考える。
- 避難訓練……………雪の中での避難方法や約束を確認する。
- 保健計画……………戸外や室内の全身運動をし、体力づくりをする。

## おねがい

- ・地震や災害などの発生した場合の 保育園の連絡先は、非常用アナログ回線 766-0690になります。
- ・インフルエンザが流行しています。家庭での手洗い・うがい・消毒を徹底させましょう。
- ・送迎時・雪のため、道幅が狭くなりますので、他の人の迷惑にならないように駐車しましょう。