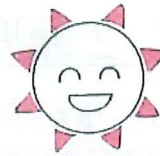




ひなたぼっこ



令和8年2月1日
ちゃいんどべーす IDEKITA
園長 甲斐英哉

新年が明け早くも一か月が経ちました。朝晩の冷え込みはまだまだ厳しいですね。この時期は感染症が流行しやすい時期でもあります。こまめな手洗いうがいに加え早寝早起き朝ご飯も心がけ感染症を予防していきましょう。

早いもので今年度も残り二か月となりました。残りの日々も子どもたちと一緒に楽しい思い出を作れるように過ごしていきたいと思ひます。



～絵本の紹介～

『おしくらまんじゅう』

作:かがくいひろし
いたずら紅白まんじゅうがおしくらまんじゅうを始めると、そこにこんにゃくや納豆などが加わりコミカルなやり取りが展開されます。言葉の響きが面白く真似したくなる一冊です。



2月の検診

7か月検診…3日(火)17日(火)

1歳6か月検診…19日(木)

2歳6か月歯科検診…25日(水)

3歳6か月検診…18日(水)

※大切な検診ですので必ず受けましょう

～1月の子ども達の様子～

小さなお友だちに
興味津々☆

遊んだ後はお片付け♪
お手伝いありがとう!

今年もよい一年に
なりますように♪

七草について
お勉強中～♪

お友だちとおてて
を繋いでお散歩♡

お散歩中にウトウト…
お外は気持ちがいいね♪

今月の保育料の引き落としは

2月25日(水)です。

前日までにご確認下さい。

お知らせ

3月28日(土)に修了式(大きくなったね会)を行います。保護者参加となっておりますのでよろしくお願い致します。詳細は後日お知らせします。

0, 1, 2 歳児の生活リズムについて♪

0, 1, 2歳は「食べて、遊んで、眠る」のくり返しが基本で年齢と共に睡眠時間が減り、起きている時間と活動量が増え、昼夜の区別がついてきます。時に睡眠は心身の発達の土台となるため、日中の外遊びで適度な疲労感を促し、夜は早めに就寝するなど、睡眠リズムを整える事が大切です。

～0歳児～

・授乳と睡眠の繰り返しが多く、まだ個人差が大きいです。4～5か月頃から昼夜の区別が付き始めます。

～1歳児～

・睡眠回数が減り、午前寝から午後寝に移行していきます。少しずつ夜にまとまって寝るようになりますが夜中に起きてしまうこともあります。

～2歳児～

・遊びの時間が長くなり活動的になります。朝は6時～8時に起き、夜は7時～8時に寝るのが理想で生活リズムが整いやすい時期です。

☆生活リズムを整えるポイント☆

1, 「寝る、食べる、遊ぶ」のメリハリをつける

規則正しい生活で心身の成長を促します。

2, 十分な睡眠

睡眠は成長に必要不可欠です。年齢に応じた睡眠時間を確保し夜は早めに寝かせましょう。

3, 外遊びを積極的に取り入れる

太陽の光を浴び、体を動かすことで夜にぐっすり眠る事が出来るようになります。

4, 就寝環境を整える

寝る1時間前にはテレビを消し、照明を落としてリラックスできる環境を作りましょう。

5, 入浴時間

体温が下がるときに眠くなる為、寝る時間から逆算して入浴時間を決めると良いです。

6, 食事

栄養バランスの良い食事を、なるべく決まった時間に摂るようにしましょう。

7, 連携

保育園との情報共有が、生活リズムを整える中で大切なことの一つです。連絡帳や送迎時などに家庭での様子を教えていただけるととても嬉しいです♡

こんなことができるようになったよ♡

ひよこ組

くつを履いて公園を楽しむことができるようになったよ♪



りす組

お友達と一緒に遊びながら会話をすることが出来るようになったよ♪



ばんび組

自分でお着替えが出来るようになったよ♪



子どもたちの20年後、30年後の世界はどうなっていると思いますか？ AI社会が、当たり前になり、その中で生きていく事になると言われています。そこで、目の前の子どもたちにどんな力を持ってもらうことが未来の生きる力につながっていくと思いますか？

それは、「非認知能力」の力が大事だと言われています。そして、この力の黄金期は、乳幼児期なのです。「認知能力」という言葉も対義語としてあります。言葉の意味から考えてみましょう。

「認知能力」：IQ（知能指数）や学力テストなどで測れる、知識や思考力（例：計算力・読解力など）

「非認知能力」：数値化が難しい、心の働きや社会性（例：意欲・忍耐力・共感力など）

★3月号で、生活や遊びの中でわかりやすくお伝えしますね