



園だより 令和4年 1月号



茨城県土浦市おおつ野2-1-1

TEL029-846-3607 Fax029-846-3606

月間予定表		今川医療グループ・・・経営理念「安心・安全・快適」 今川医療グループ行動指針・・・「敏速・丁寧・正確・親切・笑顔」
日	曜	行事/日々の活動
1	土	休園
2	日	休園
3	月	休園
4	火	希望保育(好きな遊び)
5	水	希望保育(好きな遊び)
6	木	希望保育(好きな遊び)
7	金	3学期・始業式
8	土	好きな遊び
9	日	休園
10	月	休園(成人の日)
11	火	衛生検査・読み聞かせ
12	水	お正月遊び
13	木	↓
14	金	お誕生会
15	土	好きな遊び
16	日	休園
17	月	衛生検査・読み聞かせ
18	火	音楽リズム
19	水	三匹の子ブタ読み聞かせ
20	木	三匹の子ブタ読み聞かせ
21	金	避難訓練
22	土	好きな遊び
23	日	休園
24	月	衛生検査・読み聞かせ・身体測定
25	火	三匹の子ブタ(劇遊び)
26	水	三匹の子ブタ(劇遊び)
27	木	三匹の子ブタ(劇遊び)
28	金	節分・制作(鬼の面作り)
29	土	好きな遊び
30	日	歳児保育参観予定(9:00~10:30)
31	月	衛生検査・読み聞かせ

■あけましておめでとうございます。
新年にあたり、2022年が皆様に取りまして輝かしい年になりますよう、心からお祈り申し上げます。
●最近、あくびの絶えないお子様が多く見られます
睡眠時間 しっかりとれていますか？
■私たちは一生のうちに、どのくらいねむっているでしょう。平均的な睡眠時間は1日の約3分の1、80歳までに生きるとすると、そのうちの26年間ぐらいいを眠って過ごすことになります。
なんだかもったいないような気がしてきますね。眠ることは、私たちにとってどんな意味があるでしょうか。
■横になって眠ると、筋肉が休み、からだの疲れがとれます。
睡眠の役割の1つ目は「脳を休ませること。」
もう1つの役割は「からだの疲れをとること。」横になって眠ることで、からだの大部分の筋肉をゆっくり休ませることができるのです。
■レム睡眠とノンレム睡眠が波のように繰り返されています。
睡眠にはこの2種類があり、眠っている間はこれを代わる代わる繰り返しています。夢をみるのは、からだを休ませる浅い眠りのレム睡眠、一方のノンレム睡眠は脳を休ませる深い眠りです。
■レム睡眠の間に、脳は情報の整理という仕事をしています。
起きている間は、ものすごい量の情報が次々と入ってきて、整理が追いつかないため、その作業を眠っている間に行うのです。
これが、睡眠の3つ目の役割です。睡眠不足が続くと、頭の中は大混乱です。
■体内時計のリズムに合わせて睡眠をとりましょう。
体内時計は昼間活動して、夜は休むようにセットされています。
夜になると自然に眠くなるのは、体内時計の働きによるものです。
リズムに合わない生活を続けると、やがては体調を崩してしまいます。
●健康・保健衛生
・土踏まずがないと、体のバランスがとりにくい、長く歩けない、足の裏の衝撃を吸収できないなどの弊害がでます。寒い冬こそ沢山歩いて、土踏まずを作りましょう。
●おねしょは心配しないで
子どもは膀胱(ぼうこう)が小さいうに、尿量を調整する「抗利尿ホルモン」の分泌が不安定です。そのため夜間、無意識のうちに膀胱に入る以上の量が作られ、あふれてしまうことがあり、これがおねしょです。
7歳くらいまでのおねしょは、あまり心配しなくても、だいじょうぶですよ。

冬の肌荒れ対策

空気の乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。
特に子どもは、肌のバリアの機能が未発達のため荒れやすいのです。
日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

- ★ 清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。
- ★ 外遊びや手洗いのあと、保湿クリームを塗る。
- ★ 冬の寒風に地肌をさらさない。
(乾燥が気になる場合、長そで長ズボン着用で)



1月の歌

- ・コンコンクシャン
- ・まめまき
- ・お正月
- 1月の指遊び
- ・いとまき
- ・だるまさん



歌詞 指あそび 『いとまき』

いとまきまき いとまきまき
ひいてひいて とんとんとん
いとまきまき いとまきまき
ひいてひいて とんとんとん
できた できた
こびとさんのおくつ