



12月のほいくしょだより



令和3年11月30日 宇治田原町立保育所

季節もすっかり移り変わり、頬をなでる風が冷たく冬の空気を肌で感じるようになりました。吐く息が白い中でも、子どもたちは寒さに負けず元気よく園庭へと飛び出していきます。インフルエンザなどの感染症が流行する時季でもあるので、手洗いなどの感染予防をしながら、「十分な睡眠」「バランスのよい食事」「適度な運動」を心がけ、免疫力を落とさないようにしましょう。

保育目標

- 0歳…保育者や友達と、やり取りをして遊ぶことを楽しむ。
- 1歳…季節のうたや手遊びを、保育者や友達と一緒に楽しむ。
- 2歳…保育者や友達と一緒に体を動かしたり、好きな遊びを見つけ楽しむ。
- 3歳…遊びの中でイメージを持ちながら、表現することを楽しむ。
- 4歳…自分の思いや友達の意見を聞きながら、みんなで協力する充実感を味わう。
- 5歳…自分の力を発揮しながら、同じ目的に向かって協力したり活動を進めたりする楽しさを味わう。

12月生まれのおともだち おたんじょうび おめでとう！



12月の行事予定

- 11日(土) 発表会(3歳児以上)
- 14日(火) あかいとみこさんによるふれあい遊び(年中)
- 15日(水) 誕生会
- 17日(金) 避難訓練(火災) 防犯訓練
- 21日(火) わらべうた(年中)
- 22日(水) もちつき
- 24日(金) クリスマス会



12/29(水)~1/3(月) 休所

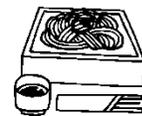
*子育てで悩んでおられることがあれば、いつでも保育士に相談してください。
 *臨床心理士による子育て相談日 12月20日(月) 13:00~15:00
 ※予約が必要です。



～年末年始の過ごし方～



慌ただしい年末年始を健康で楽しく過ごすためには、生活リズムを崩さないことがポイントです。睡眠不足は心と体に悪影響を及ぼします。早寝早起きをして、「セロトニン神経」の効果を高めましょう。セロトニンは睡眠を整える働きの他にも、日常の不安やストレスを解消し、前向きな気持ちにしてくれる効果があります。



年越しそば

大晦日の定番といえば、年越しそばですね。年越しそばの風習は江戸時代から始まり、細く長いそばを食べることで、長寿や幸福を願うという意味があるといわれています。そばの上のにせる具や出汁の味は地域によって様々で、年越しうどんにする所もあるそうです。ご家庭の定番は何ですか？

