

11がっひかりごう

令和7年11月1日 輝保育園

先月の運動会では、お家の方に子どもたちの成長した姿を披露することができました。子ども達の大いな自信につながったこと思います。たくさんの応援ありがとうございました。昼夜の寒暖差も一気に大きくなり、秋を通り越して冬を感じます。体調管理が難しい時期です。調節しやすい衣服の準備をお願いします。

★ いい歯の日 ★

11月8日は「いい歯の日」です。80歳になっても自分の健康な歯を20本以上保つことを目標にしています。歯を磨くのに欠かせない歯磨き粉。粉じゃないのに歯磨き粉という名前が不思議です。歯磨き粉が販売されたのは1643年江戸時代のころです。貝殻の粉末や塩を混ぜ合わせた粉末の物でした。こうして歯磨き粉は誕生したのです。昔の人々の発想を大切に、自分の歯を大切にしましょう。



【11月の行事予定】

- 5日（水） 内科検診
- 6日（木） 避難訓練
- 7日（金） 遠足
(3. 4. 5才児) 弁当（おかず入り）を持たせてください。
- 11日（火） 魚の解体ショー
(4・5才児)
- 18日（火） 尿検査提出日
- 19日（水） 避難訓練（防災）
- 20日（木） 避難訓練（防災）
- 21日（金） 身体測定、誕生会



==== ナース・レポート ====

《急病のとき → 電話相談 # 8000》

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。1日のうちの寒暖の差が激しいと、体調を崩しやすくなります。特に、小さな子どもの体調は、突然、悪化することがあります。救急外来に受診すべきか、診療時間まで様子を見ても大丈夫なのか、判断に迷うこともあるでしょう。そんなとき、電話で相談できる窓口があります。

厚生労働省が各都道府県に設置している電話相談で、子どもの状態を伝えれば、無料で経験豊かな看護師(必要に応じて小児科医)のアドバイスを受けられます。

電話で「# 8000」をブッシュすれば、最寄りの窓口につながります。受付時間は各都道府県によって異なりますが、福岡県は平日：19時～翌朝7時 土曜：12時～翌朝7時 日祝：7時～翌朝7時となっています。



『『『 お願い 』』』

1. クリアケースの中と、お便り帳を毎日確認してください。
2. お金などの貴重品は、必ず職員に手渡しをお願いします。
3. 持ち物や衣類には名前の記入をお願いします。名前が薄くなっているか、もう一度確認をして下さい。
4. 夜更かしをさせず、早寝・早起 をし、しっかりと朝食を摂りましょう。
5. 毎日入浴させ、清潔にしましょう。



☆☆ 家庭の取り組み ☆☆

一日の始まりと終わりから取り組もう！

子どもに基本的な生活習慣を定着させるために、まずは一日の生活リズムの基本となる始め(早起き)と終わり(早寝)の習慣を定着させましょう。

昔から「寝る子は育つ」と言われます。人は眠っている間に「成長ホルモン」を分泌したり、学習内容等の記憶の定着を図ったりしています。

つまり、子どもが健やかに成長するためには、「適度な睡眠時間」と「ぐっすり眠る」ことが重要かつ必要なことなのです。

～コラム～
睡眠は深い眠りと浅い眠りを繰り返し、成長ホルモンが大量に分泌されるのは、最初の深い睡眠時(睡眠後 1 ~ 2 時間頃)です。成長ホルモンは夜 10 時頃に活発に分泌されることから、この時間に深い眠りについていることが大切です。

逆に浅い睡眠時には記憶の定着が図られ、浅い睡眠が特に長く続く睡眠後 7 ~ 8 時間頃が記憶の定着には効果的です。

「教育力向上福岡県民運動ホームページ」より抜粋

こどものようす

たんぽぽぐみ
0才児



先日の運動会にご参加頂きありがとうございました。いつもと違う雰囲気に戸惑いの表情を見せていましたが泣くこともなくお家の方と一緒にゴールまで歩いたりアンパンマンに変身して踊ったり 0歳児なりに楽しんでくれたと思います。ご覧いただいた通りお外で遊ぶことが好きになっている 0歳児のお友達。「お外行こうか。」の声掛けに大窓に集合し、帽子を渡すと、それぞれ自分なりに帽子を被ります。時折帽子が前後逆になっていますがそれも「自分でできた」という達成感を感じています。靴を履くと園庭内を歩き回る子、落ちている葉っぱに興味を持つ子など色々な表情や行動が見られました。お部屋とは違う外の雰囲気に戸惑う子もいましたが保育者の膝の上に座り風に当たると気持ちよさそうにしています。これからも楽しい户外遊びの時間をたくさん増やし、いろいろな遊びを展開していきます。

たんぽぽぐみ
1才児



暑さが和らぎ、過ごしやすい気温になってきました。園庭には小さなどんぐりが落ち始めています。園庭に出た子どもたちは、「どんぐりころころ」と言いながら、探し、見つけると大事そうに手に握りしめています。握りしめて遊んでいるうちに、いつの間にかどんぐりはころころとどこかへ転がっていってしまいます。眉を下げた子どもが保育士のもとへ行き、どんぐり探しを再び始まります。小さな手を精いっぱい握り込んで、今度こそ落とさないようにしようと意気込む子どもたちの姿に、思わずほほえましさを感じました。保育園やおうちでの生活を通して、いろんなことを経験していく子どもたちです。何かに気づいたり、発見したりした時の、子どものキラキラした目を、ぜひ同じ目線で、一緒に見てみてください。

すみれぐみ
2才児



運動会はたくさんの応援ありがとうございました。友だちや保育士と一緒に、運動会に参加することを楽しむことを指標に練習に取り組んできました。練習のときも「今日、運動会？」と楽しみにしていた子ども達です。芝生で初めて練習したときは、いつもとは違う場所や環境に、なかなか集中できなかったり、動けなくな子がいました。しかし、練習を重ねるうちに、友だちと一緒に楽しむ姿が見られました。当日も、大好きな家族に見もらえる喜びや嬉しい気持ちの方が強く、楽しみながら参加することができ、たくさんの笑顔を見ることがで嬉しいです。この経験により、「友だちと一緒に楽しい！」という気持ちが育まれ、日常生活の中での自信や意欲につながり、また一つ成長した姿を見せてくことが楽しみです。

ちゅうりっぷぐみ
3才児



運動会では、たくさんの温かい応援ありがとうございました。幼児クラスでの初めての運動会。練習では、初めは動きがバラバラだったバルーンも少しずつ動きが合って膨らみが大きくなると歓声があがり、かけっこは笛の合図で駆けだす姿も楽しそうでした。4、5才児の鼓隊や遊戯などを見て「あれしたい」と憧れの目で見つめ、「がんばれー」と応援する姿もありました。当日は大勢の観客に緊張する子もいましたが、最後まで頑張る姿に成長を感じました。運動会後には、多くの子どもたちがお家の人が見に来れたり褒められたりしたことを見つけたり、集団遊びをしたり、友だちと関わり合って遊びを楽しんでいます。朝夕と日中気温差も大きくなりますので衣服の調節をして健康に気をつけて過ごしていきます。

ばらぐみ
4才児



運動会前日、「頑張りたい事」を発表してもらいました。「かけっこで1番になりたい」「白組が勝ちたい」「旗を頑張りたい」「ママ達に届くお声で頑張りたい」「みんなで一緒に頑張りたい」など、自分の想いを伝える姿が見られ、夫々が目標をもって当日を迎える事に嬉しさでいっぱいになりました。当日、体調不良のため1人欠席でした。「お休みしたお友達の分まで頑張ろうね」と伝えると「K君に届くくらいのお声で頑張る!!」と温かく力強い言葉が返ってきました。K君の力も含め、17名みんなの力を合わせてやり遂げることができた遊戯でした。きっかけでは敢えて勝敗を決めました。ハグニングもありましたが「喜び」や「悔しさ」全ての感情が子ども達の心を一層強く、豊かにしてくれると信じています。たくさんの温かいご声援ありがとうございました。

ひまわりぐみ
5才児



先日の運動会では温かいご声援ありがとうございました。運動会が近づくと「楽しみだけど緊張する」と言っていましたが、お家の方に見に来ていただいて嬉しくてたまらない様子でした。一人ひとりが練習の成果をしっかりと発揮できた運動会となりました。運動会を通して子ども同士の関係がさらに深まり、集団遊びをよく行っていますが、小さなトラブルも起きていて人間関係を学ぶ機会になっています。嫌な気持ちを伝え、相手からの反応が自分の思っていたような反応ではないとさらに口調が強くなったり、今一緒に遊びたいのに、相手の子は「今はダメだから外で遊ぶ時ならないよ」と言われて納得いかなかったりしている姿が見られます。保育者に伝えにくくもありますが、時間がかかるかも最後は自分達で話をし、気持ちに折り合いをつけながら解決しています。