



わんぱくランドだより

令和7年1月1日

こぼうしこども園

季節は本格的な冬となりました。雪が降り積もる日も多くなり、子どもたちは大喜びです。雪だるまに、ソリあそびなどを冬ならではの遊びを楽しめるといいですね。

寒くなると、感染症も増えます。うがい・手洗いはもちろん、早寝・早起きなど生活リズムを整えることも大切です。

感染予防対策をしっかり行って、元気に会津の冬を乗り越えましょう。



睡眠時間の大切さ

睡眠は、子どもの心と身体、両方に大きな影響を与えます。「寝る子は育つ」といいますが、身体の成長だけでなく、精神的な発達も意味しているそうです。良質な睡眠と十分な睡眠時間の確保は、子どもの健やかな成長と健康的な生活のためにも重要です。

睡眠不足になると肥満になりやすく、精神的に不安定になり、親や先生に対して暴力的になったり、友達とのケンカが増えたりする傾向があります。

睡眠時間だけでなく、就寝時刻も大切です。22時から深夜2時にかけて、骨や筋肉などに必要な成長ホルモンが分泌されるので、22時前に寝ることが重要です。十分な睡眠は、運動から来る身体的な疲れはもちろん、脳の疲れを取ってくれる重要な役割があります。睡眠不足は学力の低下にも繋がるそうです。

生活リズムの改善には時間がかかることがあります。今のうち早寝・早起きを心がけ、十分な睡眠時間の確保に努めましょう。



1.2.3月の予定

1	14	※火曜日	だんごさし 0歳～
	23	※木曜日	十日市ごっこ 1歳～
	28	製作 節分	30 製作 節分
2	3	※月曜日	節分・豆まき 0歳～
	13	カブラで遊ぼう	
	18	製作 おひなさま	20 製作 おひなさま
	25	手形アート	27 手形アート
3	3	※月曜日	ひなまつり 0歳～
	6	※木曜日	お別れお茶会 0歳～

※3月6日(木)のお別れお茶会は、12組を予定しています。早めの予約をお願いします。

月曜・水曜・金曜日は自由来園を行っております。

支援のお部屋や園庭で自由に遊んで下さい。

毎月の決まった行事や活動の他に、

- ・園庭開放
 - ・絵本の貸し出し
 - ・電話育児相談
 - ・子育て情報の提供
- を行っています。ご利用お待ちしております。

