



12月のえんだより



令和7年12月1日 大島保育園

木枯らしが吹き、寒さが身に染みる季節となりました。大人は思わず背中を丸めてしまいますが、子どもたちは元気いっぱいに、園庭をかけまわっています。

12月は慌ただしい季節ではありますが、健康に気を付けて楽しい年末年始を過ごしたいですね。

年内最後のひと月となりました。今年一年、どうもありがとうございました。



今月の保育目標

- 《乳児》・身体を十分に動かして遊び 健康に過ごす
- 《幼児》・寒さに負けず、戸外で友だちと一緒に
思い切り身体を動かして遊ぶ
・表現遊びを通して、友だちとの関わりを
深めていく



☆地域支援・関係機関との行事☆

- 4日(木) さらら保育室 交流保育
- 5日(金) さらら保育室 連携保育
- 9日(火) お庭で遊ぼう
- 19日(金) さらら保育室 連携保育



今月の予定

- 13日(土) はっぴょうかい (ばなな・すいか組)
- 17日(水) 乳児お楽しみ会
- 22日(月) 防犯教室 (ばなな・すいか組)
- 29日(月) ~1月3日(土) 休園



年末年始の休園について

- 12/29(月)~1/3(土)は年末年始のため休園になります。
- 12/29(月)~31(水)は大島保育園で年末保育を行います。事前に申請された方のみ利用となります。開所していますが申請した方以外は入れません。1階保育室を使います。事前準備にご協力よろしくお願ひします。



私は4人兄弟で、全員が川崎市立保育園にお世話になりました。両親はフルタイム勤務だったので、保育園に子どもを預ける時間が長かったのですが、“保育士さんがいたから不安なく、楽しく子育てをすることができ、とても感謝している”と母からよく聞いていました。実際に私自身も保育園で過ごした日々が楽しくて、その頃から絶対に保育士になる！と決めていました。卒園後も通学路などでお世話になった先生方に会うことがありましたが、いつも明るく声をかけていただき、ずっと見守られているようで嬉しかったのを覚えています。そのような先生方の姿に、親子を支える力強さを感じ、エッセンシャルワーカーとしての重要性、必要性を深く考えることにつながり、保育士を目指す気持ちがより強くなったのだと思います。憧れだった保育士となった今、子どもたちに「保育園楽しい！」と思ってもらえるような豊かな保育を目指し、子どもたちの心に残る存在になるため努力していきたいと考えています。

もも1組 担任記

眠育だより

No,1

光・暗闇・外遊び

(ひかり・くらやみ・そとあそび)

夜なかなか寝てくれない、朝起きられない…毎のことだけど、だからこそ変えることが難しい子どもたちの眠りの問題。

子どもの睡眠は、心身の成長、学習能力の向上、感情の安定に不可欠で、1日に推奨される昼寝を含む総睡眠時間は1～2歳で11～14時間、3～5歳で10～13時間と言われています。私たち職員は、知っているようで知らない、子どもの睡眠について研修を受けました。

参考になることがたくさんありましたので、保護者のみなさんに共有できたらと思います。



夜、早くに眠たくなる環境づくり

朝、日の光を浴びよう

メラトニンという眠気を促すホルモンは、朝1番に光を浴びてから約14～16時間後に分泌されるとされています。

朝にカーテンをあけて光を浴びることで、夜に眠くなりやすいそうです。

寝る前のテレビやスマートフォンの使用は控えよう

テレビ、スマートフォンなどから出ている青色光(ブルーライト)をあびることで、メラトニンの分泌が抑制されてしまいます。

寝る前のテレビ、スマートフォンの使用は控えるようにすると眠りにつきやすくなるかもしれません。

寝る前は電気をだんだん暗くしよう

メラトニンという眠気を促すホルモンの分泌は、暗い環境で活発になると言われています。就寝1～2時間前くらいから少しづつ電気を暗くすることでメラトニンの分泌が促され、自然な眠りに入りやすくなると言われています。



昼間は体を動かして活動しよう

体を動かすことで心地よく疲れて、夜早く眠ることができます。

保育園では、毎日戸外や室内でたくさん身体を動かして遊んでいます。



子どもたちの健康に必要な「早寝、早起き、朝ごはん」。でも、早く寝るのは案外難しいですよね。ご家庭では朝カーテンをあけて夜は少し早めに部屋の電気を暗くするだけ！そして日中身体を十分に動かし活動するのは保育園にお任せください！

今回の研修で学んだ新しいフレーズ「光・暗闇・外遊び」で、子どもたちの質の良い睡眠を一緒に目指しましょう！