

園だより **いずみ**

いずみ保育園

園長 濱田まゆみ

2月号 令和8年2月1日発行

第1回いずみミュージアム

子どもたちの作品に心を寄せて

創立以来、初めての挑戦が今年始まります。「いずみミュージアム」です。園によっては造形展といたり、絵画展、作品展という園もあります。

例年、「発表会」という形で、オペレッタや合奏、遊戯などその年々で、ホールで子どもたちの演技を見ていただいておりますが、違う形の表現活動もあるはずと考え、今年は上記のような形にいたしました。子どもの手で作り上げた立体的な作品や、クレヨン、絵の具で描いた作品を展示します。子どもたちの作品は保育園での生活の一部の中で描いたり、作ったりしたものです。子どもたち自身が感じた感性の賜物です。感じたことを作品に素直にできる子どもたちは表現の天才かもしれません。その作品たちをいつもより少しだけおしゃべりにしたり（手作り額縁使用）小さな手で作り上げた一つ一つの作品を大きな一つの作品に纏めたり、子どもたちと先生方の合作展ともいえるでしょう！！ どうぞ、ごゆっくり鑑賞してください。

節分の集い 2月2日（月）

節分は春が来る前の大切な日です。節分の次の日は暦の上では「春」ですよ…ということも子どもたちには伝えます。まだ、まだ、寒い日が続きますが、心の中の鬼を退治するために「鬼は外、福は内」と声を合わせ、豆まきをします。子どもたち一人ひとりが幸せで健やかに育ちますように！！

尚、豆まきの豆は、子どもたちは食べません。園庭の豆は、鳩たちのごちそうになります。

2月の行事予定

- 1日（日）各種プリントハグモ掲載
- 2日（月）節分の集い 頭髪検査
調理保育：恵方巻
- 7日（土）いずみミュージアム
- 10日（火）身体測定
- 12日（木）避難訓練
- 20日（金）乳児健診：りす組
- 24日（火）誕生会

2月20日（金）

4月から入園の子どもたちの
新入園児面接・健康診断があります

- 卒園式の練習⇒19、27日
- 月曜集会⇒9、16日
- 体操教室⇒18、25日
- 英語教室⇒3、10、17、24日

3月の行事予定

- 1日（日）プリントハグモ掲載
- 2日（月）頭髪検査
- 3日（火）ひな祭りの集い
調理保育
- 10日（火）乳児健診：りす組
- 12日（木）お別れ会
- 13日（金）お別れ遠足
- 16日（月）避難訓練
- 17日（火）誕生会
- 19日（木）第9回卒園式
- 23日（月）クラス移行
そう組はさくら組
- 27日（金）卒園アルバム配布
- 卒園式の練習⇒5、11、17日
- 月曜集会⇒2、9、16、23日
- 体操教室⇒4、11日
- 英語教室⇒10、17日

第9回卒園式

3月19日（木） 10時30分より

子どもたちの最後の意義ある行事です。厳粛のうちにも思い出深いものになりたいと考えております。そう組の保護者の皆さんにはご協力いただくことも多々ございますが、どうぞよろしくお願ひいたします。当日は、椅子に座れる方はお一人です。その他の方は立ち見になります。申し訳ございませんが、ご理解の程よろしくお願ひいたします。

お別れ遠足：ぞう組 《3月13日（金）》

- 《ねらい》 ・広い自然の中で、心身を十分に鍛える
・集団行動や交通の規則を守りながら行動する。
- 《日程》 令和8年3月13日（金） 出発時間：9時
- 《場所》 たこやま公園⇒とんぼいけ公園⇒すりばち公園
- 《服装》 園の体操服
履きなれた靴 カラー帽子
- 《持ち物》 弁当 水筒（お茶か水）おしぼり レジャーシート（小）
ハンカチ（ポケットに入れる）ティッシュ レインコート
- 《帰園》 15時30分の予定

《お願いとお知らせ》

- ・おやつは園で準備します。
- ・体調不良のため、お休みの場合は7時30分までに園にご連絡ください

・集合時間は8時30分です。

- ・当日はかなりの距離、時間を歩きます。

・前日は早く寝て、当日は朝ご飯をしっかりと食べて登園してください。

- ・雨天の場合も、弁当・水筒一式持って来て下さい。
- ・体調が悪い場合は無理に参加しないようご配慮をお願いします。途中で体調不良になった場合は現地までお迎えをお願いいたします。
- ・1月からぞう組は、午睡はしておりませんが、この日はかなり疲れていると思いますので、午睡をする予定です。
- ・忘れ物がないように、子どもたちと一緒にリュックに入れてください。
- ・保育園生活の最後の楽しい行事です。いい思い出になるように体調面等に配慮していただき、全員の子どもたちが、参加できるようにご協力をお願いいたします。



お子さんは何時に寝ていますか？

～夜ふかしの子どもたち～

保護者の皆さんは子どものころ、何時に寝ていましたか？8時？9時？
それではあなたのお子さんは？？？ 最近のデータで子どもたちの就寝時刻がどんどん遅くなっています。全国規模の調査でも夜10時以降に寝る幼児が急速に増え、特に2歳児でも約6割にも及んでいるということです。幼稚園や保育園に通い始めると、3歳児になると52%に減りますが、それでも半数以上が10時過ぎまで起きているということです。社会全体が夜ふかしになっているせいか、親たちも昔のように「早く寝なさい」とうるさく言わないようです。でも、子どもにとって睡眠時間がとても大切です。

一日のリズムは睡眠から

・就寝は8時から9時ごろが理想

成長ホルモンは、就寝後1時間半後くらいから分泌が始まりますが、午後8時以降は寝る時間が遅くなればなるほど、分泌が少なくなるという報告もあります。

・寝るときは暗く、起きるときは明るく

情緒や性ホルモンなどの調整をするメラトニンは、光が当たると分泌が減るのでなるべく暗くして寝るようにします。そして、メラトニンは人生の中で最大量が分泌されるのは1～5歳の幼児期と言われています。逆に朝は光を浴びることで、しっかりと目覚めることができます。「寝る子は育つ」という格言は真実です。

睡眠時間は個人差がありますが、睡眠時間が不足すると「午前中ボーとして活動できない」「理由なくキレやすい」「人の気持ちに無関心」「集中力がない」などの現象が現れます。睡眠の習慣は直りにくいものですが、「寝かせつけ」は「しつけ」です。一度習慣づければいいリズムがついてきます。まずは朝起きから始めましょう。今までより30分早くカーテンを開けて起床できるといいですね。