

でわだよい

令和7年2月3日

出羽こども園

〒990-2172

山形市大字千手堂字沢田203-5

TEL 684-3018

FAX 684-3072

早いもので、2025年もあっという間に1ヶ月が過ぎました。暦の上では立春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。一年で一番寒い時期になりました。園内ではインフルエンザなどの感染症も流行してきました。感染予防には、うがい手洗いが基本です。家族みんなで気をつけ、元気に過ごせるように体調管理をよろしくお願いします。

2月の行事予定

- 3日(月) 誕生会
クラス懇談会(いちご組)
- 4日(火) ハ菌の日
- 6日(木) 歯科健診
- 7日(金) クラス懇談会(すみれ組)
- 10日(月) クラス懇談会(たんぽぽ組)
- 14日(金) クラス懇談会(さくらんぼ組)
- 17日(月) クラス懇談会(もも組)
作品展展示開始 ~21日(金)
- 21日(金) お茶会(うめ組)
※浄土院にて

【給食費について】

食材料費・原油価格の高騰により、給食に必要な費用が引き続き増加しておりますが、山形市が実施する「第2回山形市保育所等給食費負担軽減協力金事業」を活用することで、当園では今まで通りの給食の栄養バランスと量を維持し、給食費の値上げは行いません。今後ともよろしくお願いいたします。

☆作品展☆ ~絵本『ぐりとぐら』~

今年度の締めくくりとして作品展を開催します。子ども達一人一人が楽しみながら、みんなで協力し製作しています。お楽しみに。

☆不審者対策☆

1月の避難訓練は、不審者対策として防犯訓練を行いました。子どもたちには『いかのおすし』を伝え、実際に保育者が不審者に扮して訓練を行いました。防犯に対して、子ども達も意識が高まりました。自分たちは大丈夫、山形では大きな事件は起こらないと思わず、子どもから目を離さないようにしましょう。また、いつ、どこで事故や事件に巻き込まれるかわかりません。登降園の際の駐車場でも同じです。家から一步出たら手を繋ぐことを習慣づけ、大切な命を守りましょう。



☆子どもの頃から早寝 早起き 朝ごはんを身につけよう☆

去る、1月29日（水）に感染症に負けない健康な体を作る為に、生活リズムを整えること（早寝 早起き 朝ごはん）の大切さを子ども達に伝えました。ぜひ、ご家族皆さんで生活を振り返り良い習慣を身につけましょう。

☆生活リズムについてのアンケートの結果☆

※複数回答あり

		いちご 回答 17 人	すみれ 回答 25 人	たんぽぽ 回答 24 人	さくらんぼ 回答 19 人	もも 回答 22 人	うめ 回答 22 人
① 夜は何時に眠る (就寝時間)	20時前		1人	1人	1人		
	20～21時	13人	8人	7人	5人	9人	4人
	21～22時	5人	14人	13人	10人	11人	13人
	22時以降		3人	5人	4人	2人	7人

●早寝をしよう

年齢	望ましい睡眠時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間

睡眠時に分泌される成長ホルモンは、
骨や筋肉を作ったり免疫力を高める
効果が期待できます。

早寝の効果

- ・心、体の疲れをとる
- ・体を成長させる
- ・健康を保つ
- ・記憶を整理する

★21時を目標に布団に入りましょう！

②朝は何時に起きる (起床時間)	6時前	3人			3人	1人	
	6～7時	12人	18人	18人	8人	17人	17人
	7～8時	4人	8人	8人	9人	4人	7人
	8時以降						

☆朝ごはんの
30分前には起
きましょう！

●早起きの効果

- ・朝日を浴びて、一日のリズムが整いやすくなる。
- ・昼に活動して夜にゆっくり眠れるようになる

① 朝ごはん	食べる	17人	25人	22人	18人	21人	21人
	食べない			2人	1人	1人	1人

☆朝ごはんを食
べることから始
めましょう！

●朝ごはんの効果

- ・脳や体を動かすのに必要なエネルギーを補給する。体温もアップ！
- ・頭や体が目覚め、集中力が上がり元気に遊べる。(食べないとイライラ、ボーっとする)
- ・胃が刺激され、排便のリズムが整う

④メディア (メディア時間)	1時間以内	7人	5人	5人	1人	4人	
	1～2時間	6人	17人	11人	8人	13人	11人
	2～3時間	2人	4人	7人	8人	4人	9人
	3時間以上	2人		1人	2人	1人	2人

☆夜の利用は良質
な睡眠のためにも
控えましょう

●メディア時間の影響・・・言語発達が遅れたり、視力低下にもつながります。15～30分程度を目安に親子で会話をしたり一緒に楽しむようにしましょう。

⑤その他

(いちご組)

- ・休みの日でも、起床時間と就寝時間、昼寝時間が大幅にずれないようにしている。
- ・睡眠、食事はできるだけ毎日同じ時間。快適な服装をさせる。体を動かす遊びをする。
- ・家に帰ったら手洗いや手を拭く。しっかり寝る。野菜を食べる。規則正しい生活を心掛ける。
- ・今の時期は人が多く集まる場所を避けたり、換気、室温や服装にも気を配って暑すぎたり寒すぎたりしないように工夫している。
- ・ベタベタ触ったオモチャやテーブルを拭いたり定期的に水分補給をさせるなどの対策をしている。
- ・お休みの時も生活リズムをあまり変えず過ごしている。自宅や祖母宅で歩いたり身体を動かすことを心掛けている。
- ・外から来たら手を洗わせるように気を付けている。
- ・帰宅後はすぐに手洗いをする。着ているものが濡れたりしたらすぐに着替えをする。なるべく早寝を心がけ睡眠をよくとること。
- ・帰ってきた時の手洗い。うがいはまだできないのでなるべくお茶を飲ませる。

(すみれ組)

- ・なるべく同じリズムで生活をしている。
- ・20時台には寝室にいきますが、寝るまでに時間がかかる時が多いです。
- ・外から帰ってきた時は、まず始めに必ず石鹸で手を洗う。
- ・朝ご飯に炭水化物だけでなくタンパク質とフルーツをしっかり摂れるよう意識している。
- ・寝る時間は毎日同じ時間帯になるように気をつけている。
- ・免疫力アップのためにマヌカハニーを食べています
- ・極端な朝寝坊や夜ふかしはしないようにし、休みの日もだいたい決まった時間にお昼寝をさせている。
- ・帰宅後、石鹸で手を洗う。
- ・寝室の換気、加湿器の利用。暖房をつけっぱなしで寝ない。
- ・お風呂はゆっくり入る。
- ・果物、はちみつ、緑茶、ヤクルト等体によく風邪に効きそうなものを一日一つ摂取する。
- ・平日は家に帰ってから寝るまでの流れをほぼルーティーン化する。

(たんぽぽ組)

- ・外から帰ったら必ず手洗いをする
- ・うがい、手洗いは徹底しています。
- ・休みの日はなるべく身体を動かして遊ばせるようにしています。
- ・親の仕事の時間に合わせてのリズムになってしまう…子どもの事優先で過ごしているが、遅くなることも多いので子どもに申し訳ない。
- ・外から帰ったら手洗いをする。野菜を食べる。
- ・風呂に入ってから部屋を明かりを少し暗くし、テレビはつけずに過ごす。
- ・うがい、手洗い
- ・メディア時間を減らすように気をつけています。

(さくらんぼ組)

- ・メディア時間について、登園する日は2時間程度ですが、お休みの日は自宅にいる時間はずっと見ています。なるべく、外で遊んだり、お絵かきなどする時に食事の時間にはテレビを消しています。
- ・乳製品をとるようにしています。ヨーグルトやヤクルトなど。
- ・朝ごはんは炭水化物をだけでなくたんぱく質とフルーツをしっかり摂れるよう意識している。・夜寝る時間は毎日同じ時間帯になるように気をつけている。
- ・テレビのメディアは、できる時は一緒に見たり会話をしてなるべくコミュニケーションを取りながら見るようにしている。
- ・なるべく早く寝る。
- ・早寝を心掛けているが、親の仕事が遅くなってしまうと寝るのも遅くなる…リズムを整えてあげたいが難しい。

(もも組)

- ・感染症が流行っている時は休日、できるだけ室内遊び場には行かず、外遊び等で感染リスクを減らしています。あとは手洗いうがいの徹底。
- ・帰宅後の手洗いうがい。加湿。
- ・①とにかく、外出から帰宅したら手洗いうがい。これはコロナ禍で習慣がつき、親が言わなくても自分でやる習慣がついています。園などで感染症が流行っている時は、足も洗う。
- ・②栄養を考えた食事。量は少なくとも色んな食材を使う。
- ・③休日、あまり無理させない。休日でもお昼寝。体内時間を崩さないよう、なるべく平日と同じ時間に就寝、起床。
- ・帰宅したらすぐ着替え、服についた菌等を極力家の中にばらまかないようにしています。
- ・元々お腹が弱いので、お腹を冷やさない食べ物をなるべく心がけています。
- ・脂っこいものやジュースも飲みますが極力控えています。
- ・沢山は食べられませんが野菜を少しでも摂るようにしています。
- ・人ごみの多い所は避ける。こまめに手洗いうがいをする。マスクする。こまめに水分を摂る。
- ・うがい、手洗い、バスタオルを分ける、R1ヨーグルトを飲む。

(うめ組)

- ・外から帰ったら必ず手洗いをすること
- ・規則正しい生活習慣。免疫力を高める。手洗いうがい。アルコール消毒。ショッピングモールなど出かける時には必ずマスク。
- ・健康な身体づくりということから、外から帰った時の手洗いうがいの徹底。
- ・毎日ではないけれど、朝食時やおやつの時間に乳酸菌飲料を飲ませる。
- ・外から帰ったら、手洗いうがい。家族で誰かが具合が悪くならなるべく一緒に寝ない。
- ・帰宅後の手洗い、手指消毒、うがい。外出時のマスク着用。睡眠、食事をしっかり摂るようにする。疲れている時は早めに休養するようにする。
- ・手洗いうがいを帰ったら必ずする。
- ・寝る直前までメディアを見ないようにする。
- ・なかなか改善できない状況です。

☆子どもの起床・就寝時刻・食習慣・生活リズムは大人に影響されます。一度身に付いた習慣は、なかなか変えられません。家族みんなで生活習慣・食習慣を整えましょう。

アンケートのご協力ありがとうございました。



	ねらい	内容
いち組	<生活> ・感染症に留意し、健康に過ごす。 <遊び> ・探索遊びを楽しみ、身の周りにある様々なものに興味をもつ。	・体調に合わせて、休息を取りながら安定して生活する。 ・様々な素材に触れ、指先を使い、感触や形の変化を楽しむ。
すみれ組	<生活> ・快適な環境の中、元気に過ごす。 <遊び> ・素材に触れながら、保育者や友達とのやりとりを楽しむ。	・鼻水を拭いたり、手洗いを丁寧に行い、清潔を保つ心地よさを感じる。 ・手で触れたり、模様の変化を楽しみながら、感触や発見を言葉にして遊ぶ。
たんぽぽ組	<生活> ・楽しい雰囲気の中で、箸を使って食べようとする。 <遊び> ・保育教諭や友達と関わって遊ぶ楽しさを味わう。	・箸に興味をもつことや、持ちたい気持ちを大切に、箸に慣れながら楽しく食事をする。 ・集団遊びを通して、簡単なルールの中で遊ぶ楽しさを味わい、友達の関わりを深める。
さくらんぼ組	<生活> ・活動や身の回りの支度に意欲的に取り組み、自信をもって生活する。 <遊び> ・友達とイメージを共有しながら遊ぶことを楽しむ。	・自分でできた積み重ねを大切に、自信や達成感を感じながら活動に取り組む。 ・思ったことや感じたことを自分なりの言葉にし、友達とのやりとりを楽しみながら遊ぶ。
もも組	<生活> ・生活習慣を見直し、身の回りのことを丁寧に行う。 <遊び> ・様々な体の使い方をしながら、全身を使って遊ぶ。	・生活の流れを理解し、すすんで身の回りや様々な活動を行う。 ・体の使い方を楽しみながら、マット運動や縄跳びなどの遊びに親しむ。
うめ組	<生活> ・生活の見通しを持ち、意欲的に活動する。 <遊び> ・友達との話し合いを大切にしながら、遊びや活動をすすめる。	・時間を意識しながら、活動をすすめたり、準備や片付けを行う。 ・友達と一緒に考えたり、試したり、ルールを決めながら遊びを楽しむ。