

# 1月 えんだより

令和5年12月28日  
 社会福祉法人ハイジ福祉会  
 幼保連携型認定こども園  
 ハイジこども園  
 TEL 879-6057 (本園)  
 TEL 874-8065 (分園)

新年あけましておめでとうございます。日に日に寒さが増すこの頃ですが、子どもたちは外で元気いっぱいに遊んでいます。体調を崩しやすい季節の為、健康に気を配りながら本年も楽しく過ごしたいと思います。また、新しい1年が子どもたちと保護者のみなさまにとって笑顔あふれる年になりますよう、お祈り申し上げます。

## 今月の保育・教育目標

- ・正月遊びを保育教諭や友だちと楽しむ。
- ・着脱が順序よくでき、活動や気温に合わせて調節する。
- ・みんなで作る楽しさを味わう。
- ・決められた時間内で食べ終わることができる。

## 1月の予定

- 1日(月)～3日(水) 年始休み(休園)
- 5日(金) 1号認定：3学期スタート  
避難訓練
- 8日(月) 成人の日(休園)
- 12日(金) 身体測定
- 16日(火) 誕生会
- 26日(金) 弁当会  
造形展準備の為、午前保育
- 27日(土) 造形展

※造形展についての詳細は後日お知らせいたします。

※フッ化物塗布は2月1日を予定しています。

## 子どもの睡眠ってこんなに大事!!

睡眠は子どもにとって非常に重要な役割を担っています。長期休みの間も早寝早起きを意識し、気持ちも体もすっきりとした1日を過ごせるように心がけましょう♪

### 子どもの睡眠 -3つの役割-

#### 記憶を整理する

不安な情報を削除して必要な情報を固定

#### 脳や心身を休ませる

休息モード  
脳

#### 脳や心身を発達させる

成長ホルモンは睡眠中に分泌される!

筋肉・神経  
休息モード

### 良質な睡眠のために

#### 就寝前のスマホやゲームはNG

ブルーライトは脳を覚醒

NG!

#### 入浴して体を温める

就寝の1~3時間前がおすすめ

#### 睡眠の質を高める飲み物を

ホットミルク  
メラトニンの生成を促す

ハーブティ  
ノンカフェインでリラックス効果あり

## おねがい

令和5年度行事予定表にあります、令和6年1月26日(金)は、造形展準備の為午前保育となります。お忙しいところ大変申し訳ありませんが、ご協力のほどよろしくお願い致します。

## ほっと一息ついてみませんか?

ハイジこども園では毎月園庭開放やリトミック、育児相談などみんなの子育てを応援する事業を行っています。親子で一緒に楽しみましょう! 私達がお手伝いします♪

詳しくは子育て支援だよりをご覧ください♪