



東広島市立木谷保育所
令和7年 12月
TEL 0846-45-4322

寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じる頃となりました。子どもたちは戸外で遊ぶことが大好きで、鬼ごっこをしたり、遊具で遊んだりして体を動かしています。また、散歩に出かけたりして集めたどんぐりや葉っぱなどの自然物を使って制作をしたり、遊んだりすることを楽しんでいます。今月は、子どもたちにとって楽しみな行事がたくさんあります！手洗い・うがいなどの感染症対策を習慣にし、インフルエンザなどの感染症に気を付けて体調管理をしていきたいです。



おしらせ・おねがい

- ★ティッシュを1箱集めさせてもらいます。準備が出来次第、持ってきてください。
- ★26日(金)に着替え袋・着替え一式を持ち帰ります。中身・名前の記入の確認をして年明け登所される時に持ってきてください。よろしくお願ひいたします。
- ★12/28~1/4まで保育所は、お休みです。保育始めは、1月5日(月)です。

消防署立ち合い避難訓練をしました！

避難訓練を見てもらった後に、DVDを観て火事についてのお話を聞いたり、消防車を見せてもらったりしました。



三津保育所に遊びに行かせてもらいました♪

安芸津町にある3つの保育所が、交流保育を行いました。黄・青組が参加し、初めましてのお友達や秋の自然にふれ、楽しい時間を過ごしました。



子どもたちの生活リズム いまのままで大丈夫？



睡眠不足になると、子どもの場合は、眠気をうまく意識することができずに、イライラ・多動・衝動行動などが見られることも少なくありません。集中力や記憶力、免疫力の低下にも繋がります。睡眠一覚醒のリズムの一番の改善法は早起きです。朝、30分早く起こしてみるのもいいですね。家庭の事情は様々ですが、保育所と家庭で連携しながら子どもたちのためにできることから一緒に考えましょう。

改善のための3つのPoint

- ① 太陽の光 朝、太陽の光を浴びたときに脳は「おはよう」と目覚め、脳と身体が活発に動きだします。
- ② 朝ごはん 朝ごはんは脳を活性化させる大事な栄養素です。日中に脳と身体を目覚めさせ活動させるエネルギーとなります。
- ③ 人との関わり 家庭で不規則な生活になっていても、保育所に来ることで生活にリズムをつくります。