



亀山幼稚園便り

令和5年度 1月号



あけましておめでとうございます。

2024年が始まりました。冬休みはクリスマス、お正月等で楽しく過ごされたことと思います。子供たちからの話を聞くことがとても楽しみです。

3学期は進級・進学へとつながる大事なまとめの学期になります。保護者の皆様・地域の皆様と連携をとりながら、子供たち一人一人の成長する姿を見守っていきたいと思います。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

規則正しい生活

規則正しい生活とは、「起床」「朝食」「昼食」「夕食」「就寝」という睡眠と食事の時間がほぼ毎日同じリズムで生活するということです。プラス適度な運動があると更に良いそうです。「寝る子は育つ」というように、きちんと睡眠をとって毎日の生活リズムを規則正しく過ごすことで、子供が健やかに育つと言われています。

生活リズムを整えるメリット

「子供の情緒が安定する。」
「体が丈夫になり、病気にかかりにくい。」等

生活リズムを整える方法

- ① 朝の光を浴びる。
- ② おいしく朝食を食べる。
- ③ 昼間はしっかりと体を動かして遊ぶ。
- ④ 夕食は決まった時間食べる。
- ⑤ 決まった時間に寝る。



※ 生活リズムを整えると、「ぐっすり寝ると心地よい」「早起きすると気持ちよい」「朝ごはんを食べると元気が出る」という心地よい体験ができ、規則正しい生活リズムが自然と身に付いてきます。子供の頃に規則正しい生活リズムを身に付けておくと、成長してからも生活リズムが崩れにくく、生涯にわたる生活の基礎となります。

冬休みに生活リズムが乱れてしまっている方はぜひ改善してみてください。



- 3歳児・友達と関わりながら、イメージをもって好きな遊びを楽しむ。
・冬の自然に興味や関心をもち楽しく遊ぶ。
- 4歳児・友達とのつながりを深めながら、協力して楽しく遊ぶ。
・冬の自然の中で、身体を動かして楽しく遊ぶ。
- 5歳児・友達と共通の目的や見通しをもって楽しく取り組む。
・自分なりの目当てをもち、身体を動かす遊びを楽しむ。



行事予定

日	曜	行 事	子供の活動	保護者に関する行事	全職員対象の会
1	月	祝)元旦			
2	火				
3	水				
4	木				
5	金				
6	土				
7	日				
8	月	祝)成人の日			
9	火	始業式・身体計測			安全点検・職員作業
10	水	サッカー教室			
11	木		【好きな遊びを楽しむ】室内 製作、ごっこ遊び、木工遊び、 ダンスごっこ、お正月遊び 他		
12	金	交通安全教室			
13	土				
14	日				
15	月				
16	火	英語で遊ぼう!			職員会議
17	水	地震・火災避難訓練		ひなたぼっこ	職員研修
18	木	学級懇談会・家庭教育学級		家庭教育学級	
19	金				
20	土		【好きな遊びを楽しむ】戸外 固定遊具遊び、砂場遊び、自転車乗り 鬼ごっこ、かくれんぼ、霜集め、氷作り 他		
21	日				
22	月				
23	火				
24	水	4園交流保育(亀山)			職員研修
25	木	新入園児説明会			
26	金	キッドピクス			
27	土				
28	日				
29	月				
30	火				
31	水	誕生会・個人面談(～2/2まで)		個人面談	

感染症に気をつけましょう!!

インフルエンザ、コロナウイルス、感染性胃腸炎等の感染症等の感染症が流行っているようです。うがい・手洗いを励行し、換気等に気を付けましょう。発熱等の症状がある場合には無理をせず医療機関を受診し、自宅で休養する等しましょう。



2月の行事予定

- 1日(木) 移動図書
個人面談(2日まで)
- 2日(金) 豆まき
※第2回家庭教育学級主事・学級長会
- 7日(水) ひなたぼっこ
- 15日(火) キッドピクス
- 21日(水) 交流保育(城上幼稚園へ)
- 27日(火) 英語で遊ぼう