

令和5年度

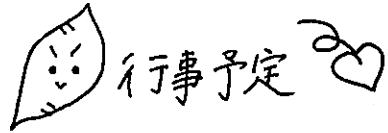
認定こども園
洛北幼稚園

TEL: 075-491-0457

FAX: 075-491-0480

-時保育: 075-491-0470

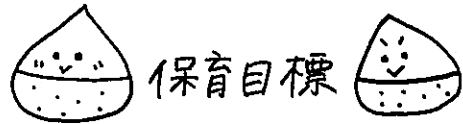
木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れを目から感じとれるようになってきました。気持ちの良い秋晴れの下、子どもたちは木の葉を集めたり、葉っぱをちぎってお面を作ったりと、自然物でのあそびを存分に楽しんでいます。昼夜の気温差が大きい季節なので、健康面に十分気を付けてながら子どもたちのあそびを充実させていきたいと思っております。



行事予定

8日(水) 仏児芋ほり遠足(予備日14日)

15日(水) にこにこカーテン・内科検診



保育目標

① 様々な素材の感触を楽しみ。

② 一人一人のペースで造形あそびを楽しみ。

・秋の自然の中で伸び伸びと探索活動を行う。

③ 様々な素材や画材に触れ、表現することを楽しみ。

④ 自然に触れ季節の変化を感じる。
戸外で伸び伸びと遊び楽しむ。

⑤ 様々な素材や自然に触れ、友だちと一緒にイメージ共有してソイ作ることを楽しみ。

⑥ 様々な画材に触れ自分から表現することを楽しむ。
・秋の自然と触れ合い季節の移りかわりに気づき、興味関心を広げていく。

⑦ 給食室: 旬の食材をいっぱい食べて元気にしよう!



ご協力ありがとうございました。

保護者会様からモカパ金ののご協力を頂きました。ありがとうございました。

領収証	
認定こども園 洛北幼稚園 保護者会様	
金額	¥ 18,000
領し、令和5年度 予約カンパとして	
上記の金額正に領収いたしました	
令和5年 9月 27日	領収印
京都市保育園予算対策委員会 京都市中京区同之町通竹園町下る 〒601-1 ☎ (075) 233-3190	

睡眠をしっかりとり 健やかな心と身体を育みましょう!

懇談会で家庭の困り事を聞くと必ずといっていい程出てくる睡眠の悩み。睡眠には脳を健やかに保つ①記憶の整理、②脳と身体のイ休息、③成長ホルモンの分泌の3つの役割があります。十分な睡眠時間の確保されないことで起こる影響について脳発達科学者は、昨今の「気になる子」の著しい増加に睡眠不足の原因が大きいと言っています。

理想の睡眠時間は?

- ・4ヶ月~11ヶ月 ... 12時間~15時間
 - ・1歳~2歳 ... 11時間~14時間
 - ・3歳~4歳 ... 10時間~13時間
- (WHOが提唱している時間です)

寝不足になると?

- ・多動
- ・注意散漫
- ・衝動的行動力が現れることがあります。

寝付きが悪い原因は?

- ・スマートフォンやタブレット、TVなどの使用により、ブルーライトを浴びている。
→使用を制限し、リラックスできる時間を作りましょう!
- ・生活リズムが不規則になっている。
→週末、休日も規則正しい生活を!
- ・心の状態が不安定である。
→話を聞いて心の安定を図りましょう! ストレス発散のために運動するのもいいですね!
- ・疲れがたまっている。
→習い事やあそびなどで過度に疲れてしまうと興奮状態が続いて寝付けにくくなります。適度なイ休息を必ず付けましょう!
- ・寝室の環境
→温度、湿度を調節し暗くするとともに生活音にも気を配りましょう。



子どもたちがよく眠れるように家族にとってもストレスを減らさなければなりません。大人も子どもも健やかに過ごすためにバツグンにしましょう!