



12月園だより



平成 30 年 11 月 26 日(月) 殿城保育園 933-6600

12月は“師走”と言われ、一年で一番忙しい時期です。保育園でも年末に向けバタバタと慌ただしくなりますが、行事を通し意味など伝え、じっくりと取り組み充実できる月にして行けたらと思います。また、感染症など流行る時期でもあるので、“手洗い・うがい”を子どもたちとしっかりしていきます。

さて、10月末から始まった施設整備も無事終わりました。保護者の皆様には長い間ご不便をお掛けしましたが、ご協力頂きありがとうございました。きれいになった保育園で、子どもたちの目に真っ先に留まったのは、緑の人工芝！「ふわふわ～」と言いながら寝そべったり、手足で感触を確かめている姿は、保育者の予想通りでした。「おかべ きれ～い」とつぶやく2歳児や、他クラスを見て「ここも変わってる」「りすさんのおへやかわいい」などチェックして回る5歳児の姿に思わず耳を傾け、感性が豊かに育っているなと嬉しく思いました。何気ないつぶやきにこれからも耳を傾け、子どもの世界をのぞいてみましょう。



*****おねがい*****

感染予防の為、保護者の方も保育室への入室時
子どもと同じように必ず手洗いをお願いします。

1	土	作品展 9:00～13:00	17	月	ぞう組年賀状出し
2	日		18	火	
3	月		19	水	
4	火		20	木	諸経費袋配布
5	水		21	金	クリスマス会と誕生会
6	木	諸経費締切 久世西小学校就学時健診	22	土	冬至
7	金		23	日	天皇誕生日
8	土		24	月	振り替え休日
9	日		25	火	避難訓練・Xmas
10	月		26	水	
11	火		27	木	大掃除
12	水		28	金	保育終了
13	木	乳児健診	29	土	休園日
14	金	身体測定・園庭開放	30	日	休園日
15	土		31	月	休園日・大晦日
16	日		1/1. 1/2. 1/3	休園日	
			1/4	金	保育始め・園だより発行

大切な自律神経の働き



交感神経と副交感神経という2つの自律神経は、丈夫な体作りに大きな役目を果たしています。自律神経がバランスよく活発に働くことで、免疫力アップや精神的な安定が図れ、危険察知能力も高くなるといわれています。自律神経の働きをよくするには、毎日規則正しくメリハリのある生活をするのが大切です。例えば、1日のうちの数時間は、外に出てしっかり寒さを感じることで、体を温めようと自律神経が頑張ってくれます。また、外で活発にあそぶと、心拍数も上がり、血の巡りがよくなって体温も上がっていきます。それを調節しようとして、また自律神経が働きます。体に備わっている本来の働きをしっかり経験することで、自律神経の働きは強くなりますし、丈夫な体になることにつながります。昼間の活動中は主に交感神経が、夜の睡眠中は主に副交感神経が働いています。不規則な生活は、体がどちらの神経を働かせるべきか迷って、どちらも活発に働かなくなってしまう、不安定な体調になってしまうようです。目に見えない自律神経をはぐくむのも、大人の大切な役割といえますね。