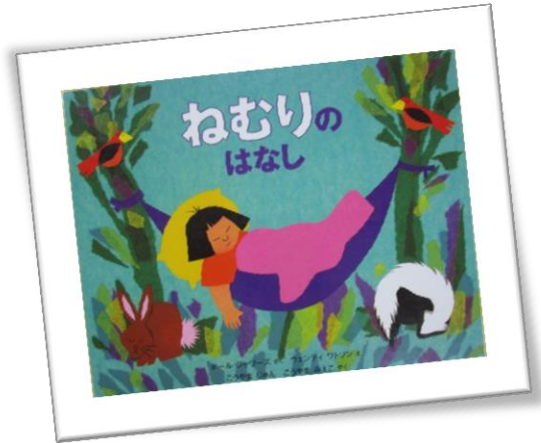




久良岐保育園  
 横浜市南区中里 3-23-1  
 TEL 045(731)5994  
 発行人 内田 礼子

12月22日は冬至。昼間が一番短いです。今の時期は早起きするとまだ真っ暗で、ちょっと遅く帰るとまた真っ暗で。お陽さまが恋しいですね。人間の生体リズムをコントロールする体内時計は1日24.5時間のサイクルになっているそうで、そのため、脳が毎朝太陽の光を視覚で認識することにより生体リズムを1日24時間に調整しているそうです。朝の太陽の光は大切な役割があるのですね。『ねむりのはなし』という保育園にある絵本の訳をされた、小児科医の神山潤先生は、こどもの早起きを積極的にすすめています。そして、質の良い睡眠をとることもすすめていらっしゃいます。夜の長い今の時期にたっぷり眠る習慣を身につけて、朝は早起きをして朝日を浴びる！そして、朝ご飯を食べ、昼間は体をたくさん動かすと、質の良い睡眠がとれるようになります！（主任 片岡柳子）

| 12月の予定 |   |            |
|--------|---|------------|
| 1      | 火 | 生活展        |
| 2      | 水 | 体育指導       |
| 3      | 木 |            |
| 4      | 金 | 生活展最終日     |
| 5      | 土 |            |
| 6      | 日 |            |
| 7      | 月 |            |
| 8      | 火 | 和太鼓指導      |
| 9      | 水 | 体育指導       |
| 10     | 木 | 音楽指導       |
| 11     | 金 |            |
| 12     | 土 |            |
| 13     | 日 |            |
| 14     | 月 | 保育参加・給食試食会 |
| 15     | 火 | 和太鼓指導      |
| 16     | 水 | 体育指導       |
| 17     | 木 |            |
| 18     | 金 | お誕生会       |
| 19     | 土 |            |
| 20     | 日 |            |
| 21     | 月 |            |
| 22     | 火 |            |
| 23     | 水 | 天皇誕生日      |
| 24     | 木 | クリスマス会     |
| 25     | 金 |            |
| 26     | 土 |            |
| 27     | 日 |            |
| 28     | 月 |            |
| 29     | 火 | 冬休み        |
| 30     | 水 | 冬休み        |
| 31     | 木 | 冬休み        |



お仕事をしながら子育てをしているお家の方々にとって、小児科や耳鼻科等は具合が悪くなる前に受診したいと考えたり、予防接種も平日の時間を使って副反応等で休日に具合が悪くならないようにと気を使う… 冬のこの時期はカゼもひきやすく医者に行く機会が多くなりますね。保育園では通院などで9時15分を過ぎて登園をされた時もクラスは予定通り散歩に出かけていることがあります。又、いつものように保育の活動もスタートしており、担任は保育から離れられませんので保護者の方と丁寧にお話しできないこともあります。ご了承ください。感染症の季節です。具合が悪くて欠席する時には状況把握のため症状もお伝え下さい。

1月の予定  
 1月4日(月) 保育はじめ  
 1月9日(土) おもちつき大会(保護者会主催)  
 保育はありません お家の人と参加してください。

今月の園だよりは、主任片岡柳子が担当しました。