



# こども園だより 新年1月号

令和7年1月8日

ひまわりしうちこども園

## あけましておめでとございませす 本年もよろしくお願ひいたしませす

子どもたちの「あけましておめでとございませす」という元気な挨拶や子どもたちの笑顔で新しい年の保育が始まりました。ご家庭ではどんなお正月を過ごされましたか？長いお休みだった年末年始で親族との再会や訪問を喜んだり、遠くに出かけて楽しい時間を過ごしたりしたご家庭も多いでしょう。子どもたちは、友だちとの久しぶりの再会を喜び、「おじいちゃんやおばあちゃんに会ったこと」や「お出かけしたり、遊んだりして楽しかったこと」などお休みの様子を話す姿がありました。家族一緒にゆっくりと過ごせたことや初詣に出かけるなどお正月の雰囲気を感じることができたことなどお休みを楽しんだことがうかがえました。

今年度も残り3ヶ月となりました。短い期間ではありますが子どもたちは、進級や就学に向けて様々な事に取り組む中で心身共に大きく成長する時期でもあります。子どもたちとの活動や生活、関りを大切にしながら一緒に「みて」「きいて」「ふれて」「かんじて」「かんがえ」「ちょうせんする」経験を積み重ね、子どもたちの心と体を育てていきたいと思ひませす。

進級、就学に向けて保護者の皆さまにはお願ひやご協力をいただくことも多々あると思ひませすがよろしくお願ひいたしませす。



年末年始のお休みは楽しかった分、少し生活リズムが乱れてしまった子どももいると思ひませす。

子ども達が元気に過ごせるように生活リズムを戻していきませす。その為には早寝・早起き、朝ごはん、遊びが大切になります。

- 早く寝て十分に睡眠をとり、体を休め、朝の目覚めがよくなるようにする（特に22時～2時の間は成長ホルモンの分泌も活発です。夜更かしをして睡眠が足りていないと疲労も回復しませせん）
- 朝ごはんを食べて体を動かすエネルギーと体を作る（朝ごはんを抜くと集中力や思考力が低下し、体が活発に動かず、活動への入りにくさにも繋がります）
- 体を動かして遊ぶ（昼間に体を使って遊ぶことで適度な疲労感を覚え、寝つきがよくなります）

新しい年を迎えませす。事務所の前にはひよこぐみの子どもたちがだるまになって新年を祝ってくれています。各クラス、お正月に関する制作を飾ったり、飾ってあるしめ飾りや鏡餅に関心を示したりしています。少しですがお正月に関する遊びや行事を紹介しませす。



- こま回し…真っすぐ芯の通ったコマはよく回ることから「物事が円滑に回る」とかけて縁起の良い遊びとして親しまれています。
  - 羽根つき…一年の健康と幸せを願う遊びです。顔を墨で塗るのは魔除けの意味も込められています。
  - 凧あげ…子どもの成長や健康を願う遊びです。高くあがるほど良いと言われています。
  - 七草がゆ…無病息災を願ひ食べませす。また、お正月のご馳走で疲れた胃を休めたり、野菜が乏しい冬場の不足しがちな栄養素を補ったりする意味合いもあひませす。
  - 鏡開き…鏡餅を開き、年神様を送りませす。開いた餅を食べることで年神様の力を分けてもらひ、一年の無病息災を願ひませす。14日(木)はお正月会を行います。
- こども園にある正月遊びの玩具や手作りしながら遊び、正月遊びも楽しく体験していけたらと思ひませす。

