

【1月の予定】

月	火	水	木	金	土
3 ☀️	4 ☀️	5 ☀️	6 ☀️	7 キンダーママ 企画会	8
10 成人の日	11 ☀️	12 ☀️	13 ☀️	14 ☀️	15
		ニットキャップづくり			
17 ☀️	18 ☀️	19 ファミサポ来所 10~11:30 ☀️	20 ☀️	21 要予約 個別相談日	22
		ニットキャップづくり			
24 ☀️	25 要予約 おしゃべり会	26 ☀️	27 ☀️	28 ☀️	29
		ニットキャップづくり			
31 ☀️	ひまわり印は「おいで」の日♪ 9:00~14:00 ふれあい遊びやベビーマッサージをしましょう！ 園庭やお部屋でもいっぱい遊びましょう♪ 未就園なら何歳の子ともさんでもかまいません！				

\*11時45分頃からランチタイムになります。  
 昼食は持ってきてくださいね。(お湯あります。電子レンジ使えます)  
 \*今月は予約が必要な日があります。予約をお願いします。

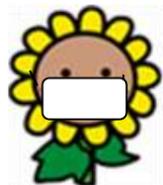
高知県の新型コロナウイルスの感染防止対策のステージに合わせて  
 内容が変更になることがあります。ご了承ください。

お願いします！

- ① 不織布のマスク着用
- ② 手指の消毒
- ③ 検温(来所者全員)  
 \*いつもと違う様子がみられる場合(下痢や咳の症状があるなど)  
 \*37.5度以上の熱がある場合  
 \*37.5度以上の熱が下がって  
**48時間経過していない** 場合には入室をお断りすることがあります  
 ~ご理解とご協力をお願いします！~



キンダーママ フログ始めました！  
 <キンダーガーデンの日々>を  
 是非のぞいてみてください♪  
 \*月の予定ものっています



キンダーガーデンおおしの  
 (大篠保育園内)  
 南国市大涌甲 2504  
 電話 (088) 863-5515  
 困った時 誰かと話したくなった時  
 お電話ください 来てください



キンダーガーデンおおしのだより

<2022年 1月 11日発行> 文責:高木

あけまして おめでとうございます

みなさんお揃いで良いお年を迎えられたことと思います  
 本年もどうぞよろしくお祈りします。

~ みんなにいいこといっぱいありますように ~

+ ニットキャップをつくみましょう!? +

子どもたちの頭を守ってあげるものはないかと考えて始めた  
 ニットキャップ作り♪あなたも挑戦してみませんか!?  
 子どもたちが遊んでいる側でやりやすいように、かぎ針で編  
 んでみましょう!  
 やったことない!というママもダイジョウブ!  
 まずは、「エコだわし」から始めてみましょう♪

\*作りたい方は、お声掛けくださいね!

+ ファミリーサポートセンターがやってくる! +

19日(水) 10:00~11:30 【予約はいりません】

生後6カ月を過ぎたら利用できるファミリーサポート  
 センターを知っていますか?  
 南国市では、援助会員さん(見てくれる人)と子どもとで支援  
 センターへの来所ができます。  
 この機会にファミリーサポートセンターのことをもっと教えて  
 もらいましょう! \*当日個別にお話聞けます!

+ おもいきり!おしゃべりしましょ♪ +

~キンダーママ企画 大おしゃべり会~

しんどいことはないですか?  
 何となく落ち込んでいることはないですか?  
 そのしんどさは…ホルモンバランスのせいかもしれません!?  
 保健学博士や助産師さんを交え、ちょっとだけ子どもと離れて  
 おしゃべりしましょ!

① 14日(金) 13:00~ 【予約はいりません】

場所:キンダーの部屋  
 保健学博士であり福岡県立大学看護学部教授の 松浦 賢長 先生が  
 キンダーに来てくださいます!この機会に是非お話ししてみませんか!

② 25日(火) 9:45~11:30 (9:15~受付)

小松 あさみ助産師さんとのおしゃべり会 【予約制】  
 場所:<おしゃべり会>大篠保育園ホール  
 < 託児 > キンダーの部屋  
 参加費:お茶代 50円  
 定員:無料託児・・6カ月以上児 10名  
 大人・・15名(マタニティママも大歓迎です)  
 受付:12日(水)から電話または直接受け付けます  
 \*定員に達し第締め切りになります。ご了承ください。

高知家の

早ね 早おき 朝ごはんフォーラム 2021 がありますよ

1月30日(日) 13:10~15:50

場所:オーテピア高知図書館 オンライン:ZOOMでの参加あり

みんなでやるぞね。「早ね 早おき 朝ごはん」

規則正しい生活リズムは「早ね 早おき 朝ごはん」から。  
 ぐっすり眠って、朝の光を浴びて、しっかり朝ごはんを食べましょう。  
 健やかな心と体のために、さあ、みんなではじめよう!  
 (2014年から高知県が取り組んでいます)

ちよつとおみみき

「体内時計をつくるカギは、光と食事です」

年齢が低いほどリズムはつきにくいですが、1日3回食べるようになったら、毎日の  
 生活リズムを、少し意識して過ごしましょう。

「寝る子は育つ」暮らし方

まずは十分な睡眠時間を毎日確保することです。  
 そのためには、毎日の睡眠時間と起床時間を決め、なるべくその時間からずれないよう  
 日々規則正しいリズムで過ごすことが大切です。

たとえ夜中に何度か起きたからと言って、朝ゆっくり寝かせるのではなく、起床時間にな  
 ったら、カーテンを開けて朝の光を入れ、脳とからだに朝が来たことを告げましょう。  
 夜も、夕食や入浴の時間を決めて、脳とからだに夜が来たことを知らせます。  
 園に通っている子の場合、日中はルーティンが決まっているので、どちらかという  
 と登園前後の家庭での過ごし方がカギとなるでしょう。



体内時計の確立に重要なのは光、そして明暗のメリハリであるとお伝えしました。  
 加えて、食事の時間を1日3回、毎日同じ時間に決めることも、全体の生活時間を整  
 えるために重要です。なかでも朝食は最も重要であると言われ、朝食時には、脳のエネ  
 ルギー源である炭水化物に加えて、タンパク質を摂取することで、体内時計の針を正しく  
 合わせられることが研究からもわかってきました。

また、休日の「寝だめ」は、心身の健康に逆効果であることも明らかに。  
 平日の睡眠不足を休日の長時間睡眠で補うという方法は、それだけで生活リズムが崩れ  
 体内時計を崩してしまうのです。

「どうしても寝ない時は・・・」

寝かせようとする気持ちは、焦りに似た感情を呼び起こします。「寝かしつけ」はい  
 ったんお休みして、子どもだけを見つめましょう。子どもは大人の意識が自分に集中して  
 いるのを感じると、自然と落ち着きます。

子どもは大人の真似が好き。就寝時は、まずは大人から横になるのがコツ。大人が  
 気持ちよさそうにしていると子どもに伝わります。また、安眠には不安を取り除くこと  
 が大切。背中やおでこにそっと触れるだけでも、緊張がゆるみます。

<月刊 クーヨン 20201月号より 抜粋>

「早ね 早起き 朝ごはん!」規則正しいリズムつけてあげたいですね♪