



2025年12月1日
木の実保育園
園長：前田 梨恵

先月は0, 1歳児の発表会を行いました。初めての大きな行事でたくさんのお客さんにびっくり顔の子どもたち。名前を呼ばれて返事をしたり、楽器遊びや、体操などを楽しみました。時折、友だちと顔を見合わせて笑顔を見せてくれたり、保育者と手を繋いだり、普段の友だちや保育者とかかわる様子も見られたのではないのでしょうか。子どもたちの可愛らしい姿に大人も笑顔いっぱいの日でした。ご協力ありがとうございました。

2025年も残り1か月となりました。12月は2歳児以上の発表会やクリスマスなど、子どもたちにとって楽しい行事もたくさんです。寒い日が続きますが、体調管理に気を付けて元気に年末を迎えたいですね！

～ 0, 1歳児発表会の様子 ～



【 12月の行事予定 】

サッカー教室（5歳児）
乳児健診（0, 1歳児）
発表会（2～5歳児）
健康体操（幼児組）
歯みがき指導（5歳児）
なかよしともだち会（幼児組）
プラネタリウム鑑賞（5歳児：西新井のギャラクシティに行きます）
子育て支援（12月17日）
乳児健診（0歳児）
堀船小学校授業体験（5歳児）
誕生会（乳幼児組）
クリスマスお楽しみ会
もちつき（5歳児）鏡餅を作ります。
巡回指導、避難訓練



12月 保健だより

寒さが増し、いよいよ冬本番を迎えました。11月に入ると、周辺地域でインフルエンザの流行が見られるようになり、園内でもインフルエンザにかかるお子さんが増えています。引き続き手洗い等の感染対策を行いながら過ごしていきたいと思います。今年1年を元気に締めくくれますように。

11月の様子

11月中旬までは、どのクラスも体調不良の欠席が少なく、感染症の流行はありませんでしたが、下旬からインフルエンザの感染者が増えています。インフルエンザは、罹患すると出席停止となる感染症です。下記の詳細を改めてご確認ください。

<インフルエンザの出席停止期間>

- ①発症から5日経過していること。(発症した日を0日目とします。)
- ②解熱後、3日を経過していること。(解熱した日が0日目です。) ※乳幼児は解熱後3日です。
- ①と②を満たすと登園可能となります。

※今年度、インフルエンザは医師の意見書の提出は必要ありません。

手洗い指導をおこないました

10月下旬から11月にかけて、つばめ〜こうま組を対象に手洗い指導を行いました。つばめ組とりす組では、「あわあわ手洗い」の歌に合わせて手を洗い、事前につけたバイキンスタンプをしっかりと落とすことができました。うさぎ組とこうま組では、事前に蛍光剤入りのローションを手塗りに塗り、いつも通りに手を洗ってもらい、どのくらい汚れが残っているのかブルーライトにあてて確認しました。想像以上に汚れが残っている手を見て、「早く手を洗いたい」などの声が聞かれました。きれいに見えても、洗い残しが多いことを知り、時間をかけて丁寧に手を洗う姿が見られるようになりました。継続して行えるよう見守ってきたいと思います。

今月の乳児健診

12/4(木)ひよこ・ひばり 12/18(木)ひよこ

先月は尿検査にご協力いただきありがとうございました。結果が出ましたらお知らせいたします。

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じる時、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったことはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかなくなる場合があります。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



(保健 中島)