



令和8年2月25日 高田保育園

今月のねらい

0・1歳児：暖かくなってきて、友だちと探索活動をしたり、体を動かしたりする。

2歳児：進級することに喜びを感じ、期待をもって意欲的に活動する。

あっという間に3月になり、今年度も残り一ヶ月となりました。毎日の保育の中で、子ども達の成長を感じます。たくさんの方ができるようになった一年でした。早寝早起き、あいさつ、着替え、手洗い、遊んだ後の片付け、そして元気にいっぱい遊びました。子ども同士や保育者と簡単な言葉を使ってやりとりをする姿も見られるようになり、思いが通じ合った嬉しさ感じています。これからもいっぱいやりとりをして、話すことの楽しさを伝えていきたいと思います。一年間頑張った子ども達を、ご家庭でもほめてあげてくださいね。

一年間、ご理解ご協力ありがとうございました。

今月の予定

- 3日（火） 発育測定
- 4日（水） 消防車見学・放水体験
養老こども園交流（2歳児）
- 13日（金） 命を守る訓練
- 19日（木） 園開放
- 25日（水） 本堂参拝
- 27日（金） 卒園式
- 30日（月） 31日（火） 希望保育12時まで



睡眠と子どもの発達

- ① 睡眠と活動の周期は、9時間と15時間。
（1・2歳児の睡眠は11時間～14時間で昼寝も含む。）
- ② 眠りのホルモン・メラトニンは、朝食を取ることで睡眠を誘発します。
- ③ 午前午後の遊びや運動の疲れが重要で、太陽の光を浴びましょう。
- ④ 脳を刺激する夜光を抑制し、快眠モードにする。
（夜に目に入る光は、交感神経を活性化し目が冴えて眠れなくなります。）
- ⑤ 子どもが安心して眠ることができる環境を作るのは、私たち大人の役目であり、責任です。
※眠りは脳を作り育てます。正しい睡眠の習慣を10歳までに整えることが大切です。



リトミック

保育参観でリトミックを親子で楽しみました。先生の声やピアノに合わせて身体をいっぱい動かしました。ゆきだるまのチャチャチャの音楽に合わせて表現することがとっても楽しかったですね！おうちの方と触れ合う中で、子ども達の笑顔がたくさん見られ、とても楽しい時間になりました。ありがとうございました。



タンブリンをポンポン叩けたね！いい音がしたね！

ママにギュっとされると嬉しいな～

先生達の研修会

保育参観の後、先生達はリトミックと防犯訓練の研修をしました。リトミックでは、先生達もゆきだるまのチャチャチャをしたよ！（笑）防犯訓練では、警察の方が不審者になり、本番さながらの訓練をしました。次の日は筋肉痛になりました。その後、護身術も教えてもらいました。

