



あさひ保育所  
令和4年 11月  
68-2076

朝夕の空気が冷たく、木々の彩りも深まる頃となりました。子ども達は落ち葉をサクサク踏んだり、色々な形の葉っぱを見つけて楽しんでます。だんだんと寒くなり、子どもたちも体調を崩しやすくなります。健康面でも保育所とご家庭とで連携を取りながら、子どもたちが楽しく保育所生活を送れるようにしていきたいと思ひます。

### 《11月の主な行事》

#### 7日(月) 年長児交流会(そう組)

- ・ふたば保育所、こしき保育所の年長児と交流をします。  
＜持ち物＞水筒 ※8時半までに登所してください。

#### 7日(月) デンタルフロス説明会(そう組) 13時～

- ・保健師さんに来て頂き、デンタルフロスのやり方を教えて頂きます。

#### 8日(火) 焼き芋

- ・皆で掘ったサツマイモを焼き芋にして食べたいと思ひます。



#### 9日(水) 避難訓練(不審者)

- ・黒坂警察署からおまわりさんに来て頂き、不審者の避難訓練をします。

#### 17日(木) 誕生会 ※白いご飯不要、箸・口拭き持参 ＜お米を持ってきてもらう人＞

#### 18日(金) 食育の日・サンプル展示

- ・5歳児の量を展示します。

#### 22日(火) 発表会総練習 8時半までに登所

- ・衣装をつけて、プログラム順にします。  
後日、コドモンで衣装のお願いを配信しますので、準備をお願いします。



### ＜12月の主な行事＞

- 2日(金) 生活発表会
- 23日(金) クリスマス誕生会
- 28日(水) 保育納め



### ★お知らせとお願い★

- ・10月に行った尿検査の結果は、異常のあった人のお知らせします。
- ・ジャンパーなどの上着には、必ず掛け紐を付けてください。衣服や持ち物にはすべて記名してください。
- ・14日～18日 にこにこ週間
  - 挨拶運動 朝挨拶をして気持ちの良い一日を過ごしたいですね。
  - ノーメディア テレビを消して親子や家族のふれあい遊びや会話を楽しみましょう。
  - 早寝早起き 時間を決めて早寝早起きをしましょう。

### ♥♥♥早く寝るためのポイント♥♥♥

- ①まずは早起き+外遊び  
いきなり早く寝るのは難しいので、まずは早起きからはじめましょう。
- ②暗く静かな環境をつくる  
テレビやパソコン、スマホなどから発せられる強い光は、脳に刺激を与え「寝付きにくい状態」にしてしまいます。寝る30分～1時間前に消すように心がけましょう。
- ③毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促す  
テレビを消す、寝室に移動する、絵本を読むなど、同じ時間に同じ事を繰り返すことで脳に眠たくなるサイクルができます。