



令和8年1月5日（月曜日）どんぐり保育園



年末年始、何かとお忙しい中ご家族皆様で元気に過ごされたことでしょう。

今年も皆様にとって、よい年でありますことを願っております。

さて、今年度も残すところあと3か月となりました。

1月は「行く」、2月は「逃げる」、3月は「去る」という言葉があるように、これから4月までは、あっという間に過ぎてしまいがちです。だからこそ、一日一日を大切にていきたいものです。保育園では、これからも子ども達一人一人と向き合い、そして成長をしっかりと見守りながら、次の年度に繋げていきたいと思っています。今年もよろしくお願ひします。

## 「甘やかし」と「甘え」

「甘やかす」と「甘えさせる」は似ていますが違いがあります。

多くの場合「甘やかす」とは、物理的・金銭的な要求に応えてあげることを指します。玩具やお菓子が欲しいときに、すぐ与えてしまうのは「甘やかす」行為といえるでしょう。又、本当は自分でできる着替えや片づけを大人の都合でやってしまう「先回り」も子どもの視点から見たら「甘やかされている」ことになります。

対して「甘えさせる」は気持ちの面での要求に応えてあげることを指します。「抱っこして～」「ねえ～聞いて」という気持ちを受け止めてあげることです。「甘えさせる」は、物やお金ではなく、関わる事で子どもの心を満たしてあげられます。

大事なことは、「子どもを思って、その行動に出ているかどうか」そして「子どもの心が本当に満たされているかどうか」です。「甘やかす」ではなく、「甘えさせる」関わりができるようにしていきたいですね。

## 冬休みの生活リズム

- 年末年始は慌ただしく、どうしても大人のリズムで過ごしがちになってしまいます。イベントが多くこの時期、なにがなんでも子ども優先とはいかなかったことと思いますが子どもの睡眠のリズムはもとに戻して規則正しくしてください。夜寝る時間、朝起きる時間は休み前の時間に戻しましょう！！

## 「冬バテ」してませんか？

冬になると、昼夜の寒暖差や日照時間が短くなることでやる気や感情のコントロールするホルモンが活性化されなくなります。脳の活動が低下することで、十分な睡眠をとってもまだ疲れが残ったり、寝つきが悪く夜中に目が覚める、イライラしたり風邪を引きやすい、頭痛や肩こり、食欲がないなど冬バテと言われる症状が出ることがあります。症状が出る前に予防対策をしましょう。

- ① 太陽の光を浴びましょう。
- ② 運動をしましょう。
- ③ 体を温め、バランスの良い食事を取りましょう(玉ねぎ・人参・にら・しそ・しょうが・にんにく)
- ④ お風呂にゆっくりと入り、体を温めましょう。
- ⑤ 防寒対策をして、急激な気温差に気を付けましょう。

**★冬の寒さに負けない為、体力づくりや対策をして、寒い冬を乗り切りましょう！**



利用者の意見、要望等による相談解決

\*先月は利用者による意見、要望などの相談、苦情はありませんでした。

### 1月の行事予定

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 元旦	2 年始	3 年始
4 	5 おまいり	6	7	8	9 新年誕生会	10
11 	12 成人の日	13 避難訓練 衣装合わせ	14	15	16	17
18 	19 総合練習	20	21	22	23	24 遊戯発表会
25 	26 おまいり	27	28	29	30	31

\*9日（金）の新年誕生会は、3・4・5歳児は弁当のご飯はいりません。