

オーストラリアの議会上院で、16歳未満の子どもがInstagramなどのSNSを利用することを禁止する法案が可決されました。法案の背景には深刻化するいじめや性差別、アダルトサイトなどの問題があるようです。そして日本の最新の政府調査では、2歳のインターネットの1日平均利用時間は約1時間50分で、16歳は約6時間半だそうです。加えて2歳で7時間以上利用している子どもは約3.1%いて、幼少期からインターネットを長時間使用していることに驚いてしまいます。

当法人の保護者の方には、スマートフォンやテレビ等を子どもに見せるのはやめて、親子で遊んだり絵本の読み聞かせをしたりしていただくように懇談会等でお伝えしているので、それらの機器類の視聴時間はさほど多くないように思います。しかし、街中で見かける乳幼児やその親御さんが、スマートフォンから目を離さずにいる姿がとても気になります。それらの機器類を見続けることで脳が疲労するだけでなく、親子のコミュニケーションが減少し、ことばの発達にも影響が出てきます。また、運動不足になりがちで、からだを十分に動かす機会も減ってしまいます。子どもたちにもいずれはタブレットなどを使用する時は来るのですが、脳やからだを育てる大事な今の時期には、親子でことばを交わりながら一緒に遊んで欲しいです。

話しは変わりますが、今年の冬は、新型コロナウイルス、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎という3つの感染症が同時に流行するトリプルデミックが懸念されています。日頃の手洗いがいはもちろん大事ですが、生活リズムを整えて健康的なからだを維持しながら、この冬を乗り切りましょう。今月はおもちつき、クリスマス会やバイキングなど楽しい行事もありますので、職員一同子どもたちと一緒に楽しみたいと思います。

# ムーミン保育園



2024年12月号

今年も残すところ1か月になりました。朝と夜は冷えて吐く息も白くなる日もありますが、そろそろ朝の散歩の時は霜を踏んで音や感触を楽しめる、五瀬家では意外と好きな季節です。

11月は5歳児（あさぎ組）のお泊り保育があり、建長寺からの天園ハイキングコースで山登りをしました。「クラスのみんなを大切に」仲の良いあさぎ組のみんなですが、この目標ってなかなか難しい。とても深いことだと思います。優しく接することだけが「大切に」ではなく、もちろん心配すること、助けること、励ますこと「も」大切にしていることではありますが、クラスの子が危険な行動をしたとき、他人を傷つけることをしようとした時など、その子を守る為にも「ちゅういをする」ということは立派な「大切に」することですね。なかなか大好きな仲間にも注意することは勇気がいりますよね。そしてその注意も相手に伝わるように、ことばも考えながら伝えるのはとても難しく、一言に「みんなを大切に」と言ってもとても深いことです。その目標を自分のことでも必死にならなくてはいけない「山登り」をしながら頑張り、山登りを終えても、バスや電車を乗り継ぎ由比ヶ浜のそばの宿泊施設に行き、自分たちで荷物の整理をしてお泊りをした、あさぎ組のみんな。思い切り楽しく、大笑いをしたりはしゃいだり、ご飯を食べたり、お風呂に入ったり、楽しいこともいっぱい！でした。でも、目標に向かってとても頑張りましたね！立派でした。

さて、12月はクリスマス会やおもちつきがあります。毎年ドキドキですが、サンタさんは今年もムーミン保育園に来てくれるのでしょうか。楽しみです。

### 12月の予定

- 2日(月) 足湯開始
- 20日(金) 誕生会
- 25日(水) クリスマス会・バイキング
- 26日(木) もちつき
- 29日(日)～31日(火) 年末休園



### 1月\*保育参観週間\*

- 14日(火)～17日(金) 5歳児
- 20日(月)～24日(金) 4歳児
- 27日(月)～31日(金) 3歳児

### 1月の予定

- 1日(水)～3日(金) 年始休園
- 13日(月) 成人の日
- 31日(金) 誕生会



※感染症状況により予定が中止・変更される場合があります。

0歳児 ももはな	1歳児 やまぶき	2歳児 だいたい	3歳児 もえぎ	4歳児 べにふじ	5歳児 あさぎ
<p>あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりました。入園当初から比べ子どもたちは大きく成長しました。出来なかったことが出来るようになり、出来た時の嬉しそうな笑顔を見せてくれると私たち担任もほっこり・・・子どもたちの更なる成長を願うばかりです。</p> <p>また、ことばも増え喃語や発語も日々アップデート。担任たちも「〇〇ちゃんが〇〇って言ったよ～！」「△△できたよ！」と毎日大騒ぎです！</p> <p>保護者の皆様とたくさんの初めてを共有して、子どもたちの成長を見守っていききたいです！！</p>	<p>早いもので今年も残すところあとわずかになりましたね。担任や友だち等、人への興味や関心が高まり「〇〇先生は～（どこ）？」「〇〇ちゃんいないね（お休み）」「ほくもやりたい（同じことがしたい！！）」などことばも増えて、状況や思いを伝えようとしている姿が見られています。今月も一緒に様々なことを経験し楽しんでいきたいと思っています。</p> <p>風が冷たくなり、寒さも本格的になっていますが、体調には気を付けつつ戸外でも元気にからだを動かして楽しんでいきたいと思っていますので、今年も最後までよろしくお祈りします。</p>	<p>2024年度もあと1か月です。保護者の方々にとって今年はどうな年だったでしょうか。</p> <p>私（小林）にとっては、だいたい組の子どもたちと一緒にいっぱい笑ってあそんで、一回り成長できた年だったなと思っています。2025年も元気いっぱい！笑顔で過ごしていきます。</p> <p>さて、今月はリズム運動や障害物あそびを楽しむ中で、全身をたくさん使っていると思います。運動することが大好きなだいたい組さん。色々な工夫をしていき、2024年最後の月もたくさんからだを使ってあそんでいきます！</p>	<p>早いもので今年も残すところ1か月となりました。もえぎ組で過ごすのもあと4か月・・・あっという間に進級を迎える子どもたち。冬の寒さもあり寂しい気持ちも早々にこみ上げてきています担任ですが、残りも全力で楽しんでいきますよ～！！さて、寒くなり体調を崩しやすい季節ではありますが、もえぎ組は寒さに負けず毎日元気に外へ出てからだを動かしています。少し遠い公園や集団あそび、探検などを楽しみながら強いからだ作りを目指し、みんなで思いっきり笑って新しい年を迎えたいと思います。</p>	<p>早いものでもう12月です。行事が盛り沢山だった秋が過ぎ、寒い冬がやってきました。</p> <p>先月、あさぎ組さんのお泊り保育へのプレゼントはご覧いただけましたか？担任の想像以上のアイデアを子どもたちが出してくれました。山を登っているあさぎ組さん、大きな虹。「やっぱり青空がいいよね！」ということで、水色の画用紙を選んでいました。べにふじ組の鷹取山登山も青空だと良い・・・</p> <p>山登りに向けて、寒くたって沢山歩かなくては！ということで、12人全員で山を登るために、寒さに負けず歩いてあそんでからだを温めます！！</p>	<p>みんなを大切にするところを持って過ごしたお泊り保育。普段から優しさのあるみんなだからこそ、思いやりって何だろうと考える機会になったのではないかと考えています。</p> <p>優しいことばだけが思いやる気持ちではなく、その人のことを思って時には自分の意見を伝えることも大事にしたいなと思っています。</p> <p>こころの中の成長は目に見えて分かりやすいものではありませんが、感じることはたくさんあります。そんな子どもたちの気持ちを大切に過ごしていきたいと思っています。</p>



# 12月給食だより

2024年度 ムーミン保育園



吐く息も白くなり、空気が冷たく感じる今日この頃です。クリスマスにお正月休みにと楽しみがいっぱいの12月。子どもたちは待ちきれない!!といった様子で、毎日ソワソワ、ワクワクしていつもとは違う感じがします。元気に楽しむために大人も子どもも早寝・早起き・食事時間をきちんと決めるなど意識して生活のリズムを整えるように心掛けましょう!!

## 冬野菜が美味しい季節です

☆冬野菜は、寒さから自分の身を守るために糖분을蓄えるので、甘味がありからだを芯から温める作用があるとされています。

●からだを温め、冷えを取り除く野菜 <根菜類・いも類・葉菜類など> (ごぼう・人参・大根・さつまいも・里芋・じゃがいも・小松菜・ほうれん草など)

●からだを温める野菜の特徴 <繊維質のものが多く、胃腸の働きを良くして便秘解消につながります。抵抗力を高めるビタミンCや血行を促進するビタミンEが豊富に含まれているので進んで取り入れましょう。>

(おすすめ万能野菜) だいこん(大根)



- ・葉は、サッと茹でてみそ汁の具や炒め物に
  - ・葉に近い方は、最も甘味が強く食感も良いため、サラダや野菜ステックなどの生食に。
  - ・真ん中は、柔らかく形もそろっているため、おでんや煮物など色々な煮込み料理に。
  - ・根の先の方は、辛みが強いいため薬味や漬物にするとよい。
  - ・皮は人参や油揚げと一緒にきんぴら風に炒め煮にしてもおいしいです。
- (全部使えるので、旬の安い時に大根を買いぜひ無駄なく料理してみてください。)

## 鶏と大根の煮物 2人前

鶏モモ肉	1枚(約250g)
大根	300g
サラダ油	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2
調味料	
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
おろし生姜	小さじ1/2
水	120cc

- ① 大根は1cm幅に切って厚く皮をむき、切り口を下にして半分に切る。
- ② 鶏肉は一口大に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏肉の皮目を下に並べて、焼き目がついたら裏返しにし、肉の色が変わるまで炒める。
- ④ 大根を加えて油がなじむまで炒めて、調味料を入れて混ぜ、煮立ったら落とし蓋をして弱火で10分煮る。
- ⑤ 落とし蓋を取りしょうゆを加え汁気が少なくなるまで中火で10~15分程煮詰める。
- ⑥ 器に盛りつける。細ねぎをトッピングしても彩りがきれいです。

## 給食室より



11月はお弁当の日のご協力ありがとうございました。子どもたちも様子を見に行くと、「みてみて〜」と嬉しそうにお弁当を見せてくれました。これから寒さがどんどん増していきます。風邪に負けない身体をつくるために、手洗い・うがいを行い、バランスの良い食事をとりましょう!

12月25日はクリスマスメニューです。子どもたちの好きな給食メニューを提供する予定なので、喜んでもらえたら嬉しいです。



# ほけんだより 12月号

2024年12月  
ムーミン保育園



子どもたちにとってはお楽しみがいっぱいの月ですが、クリスマスや年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れやすくなりがちです。また、感染症も流行る時期です。体調管理には十分気を付けていきましょう。

感染症の季節を乗り切りましょう

## こんなときは、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子どもほど感染症にかかると進行が早く、重症化する恐れがあります。体調不良のサインがあったら早めに休ませた方が早く回復します。

「保育園に行かせようか、どうしようか…」悩んだ時の参考にしてみてください。

	こんな時は休みましょう	登園 OK
発熱	<ul style="list-style-type: none"> <li>●活気・機嫌が悪く、食欲がない</li> <li>●24時間以内に38度以上あった</li> <li>●24時間以内に解熱剤を使った</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●前日38度を超える熱がない</li> <li>●朝は37.5度以下で活気・機嫌もよい</li> <li>●咳/鼻水の症状は悪くなっていない</li> </ul>
咳	<ul style="list-style-type: none"> <li>●咳のために夜間起きる</li> <li>●連続して咳込む、呼吸が辛そう</li> <li>●機嫌が悪い/食欲がない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●連続した咳がない</li> <li>●喘鳴や辛そうな呼吸がない</li> <li>●機嫌がよく食事も摂れている</li> </ul>
下痢	<ul style="list-style-type: none"> <li>●24時間以内に2回以上の水様下痢あり</li> <li>●食事毎に下痢になる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●24時間以内に2回以上の水様下痢なし</li> <li>●食事をしても下痢にならない</li> </ul>
嘔吐	<ul style="list-style-type: none"> <li>●24時間以内に2回以上の嘔吐あり</li> <li>●食欲や活気がない</li> <li>●嘔気があり、いつもより体温が高め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●24時間以内に2回以上の嘔吐がない</li> <li>●食事をしても吐かない</li> <li>●機嫌もよく顔色も良い</li> </ul>

悩んだら  
相談してね



## 年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。急な発熱やケガに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

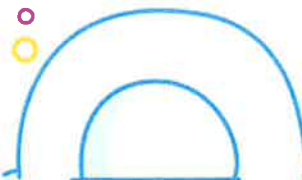


## 健康診断のお知らせ

令和7年3月12日(水) 9:00~16:30

ろぜつ保育園・ムーミン保育園

お休みした場合、  
個々に受けて頂くことになります。  
福田先生に聞きたいことがある場合は  
事前に連絡帳等でお知らせください。



みなさま素敵なクリスマスをお過ごしください

