



1月えんだより

令和7年度



社会福祉法人 柏 大間々保育園

令和8年 新年あけましておめでとうございます！

今年は午年（干支は馬）です。子どもたちには天まで駆け上がっていく天馬のように勢いよく育って欲しいと願っています。あと3か月で次のステージへ進級する子どもたち。「成長の3か月」ととらえてご家庭と協力して子どもたちを育てていきたいと思っています。今年もよろしくお願いいたします。

《1月の主な行事予定》

日	曜	行 事	内 容
5	月	保育始め	
7	水	七草集会	管理栄養士の本多先生のお話を聞いた後、みんなで七草がゆを食べて無病息災を願います。
15	木	リズムジャンプ 誕生会（12・1月）	動きやすい服装で参加しましょう。 みんなで誕生児をお祝いします。
16	金	サッカー教室	動きやすい服装で参加しましょう。
19	月	和太鼓 5歳児	動きやすい服装で参加しましょう。
29	木	未満児リハーサル	たんぽぽ・あんず・すみれ組
30	金	以上児リハーサル	ちゅうりっぷ・ゆり・ひまわり組

2月の予定

- ☆ 7（土）生活発表会
- ☆ 25（水）保育参観
- ☆ 27（金）サッカー教室



予定が変更になるときは、
掲示板やお手紙でお知らせ
しますので、
ご確認ください！



毎朝の体温チェックポイント

風邪をひいて体調を崩し、感染症にかかりやすくなる季節です。風邪を予防し、感染症を広めないためにも、朝の登園前に自分の体調をチェックするようにしましょう。そして、体調が悪いときは無理をせず、受診するようにしましょう。

- ☐ 咳やくしゃみ、鼻水がでてないか
- ☐ 熱っぽい、顔が赤くないか
- ☐ 頭痛や腹痛はないか
- ☐ 食欲はあるか





笑いで免疫力アップ



若くて健康な人の体にも1日3000～5000個ものがん細胞が発生しています。これらのがん細胞や体内に侵入するウィルスなど体に悪影響を及ぼす物質を退治してくれるのが、リンパ球の一種であるナチュラルキラー細胞（NK細胞）です。人間の体内にはNK細胞が50億個もあり、その働きが活発だとがんや感染症にかかりにくくなると言われています。このNK細胞は「笑い」が発端となって活性化し、がん細胞やウィルスなどの元を次々と攻撃するので免疫力が高まります。逆に悪い感情やストレスなどのマイナス情報を受け取ると、NK細胞の働きは鈍くなり免疫力も低下してしまいます。日頃の会話の中にユーモアを取り入れ、明るい気持ちを心掛けて免疫力を高め困難な時期を乗り越えて行きましょう。

～その他笑いのプラス効果～



★脳の働きが活性化

笑うと新しいことを学習するときに働く器官が活性化されて記憶力がUpします。

★血行促進

思い切り笑うことで体内に酸素がたくさん取り込まれるため、血のめぐりが良くなって新陳代謝も活発になります。

★自立神経のバランスが整う

通常、起きている間は交感神経が優位になっていますが、笑うと交感神経がさらに促進しその後急激に低下します。リバウンド効果で副交感神経が活発になり、リラックス効果をもたらすので自律神経が整います。

★筋力 Up

笑うことで腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などをよく動かすので、多少ながら筋力を鍛えることにもなります。

★幸福感と鎮静作用、血糖値の改善

笑うと脳内ホルモンのエンドルフィンが分泌されます。この物質は幸福感をもたらす他、モルヒネの数倍の鎮痛作用で痛みを軽減します。その他に、快に関するドーパミンやセロトニンというホルモンも分泌されます。

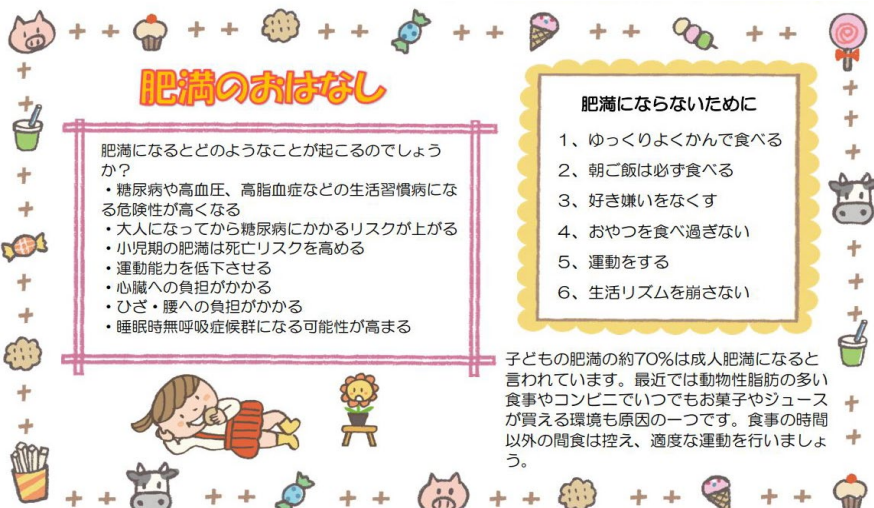
★脳は騙される

たとえ気分が落ちていても怒っていてもあえて笑顔を作ることで感情が抑制され、ポジティブ感情が誘発されます。脳は常に行動の理由を求める癖があり、作り笑いでも笑顔は「楽しい・嬉しい・幸せ」と判断します。

★真似をし合うと心の成長にプラス

例えば赤ちゃんの笑顔でお母さんも思わずにっこり。逆にお母さんが笑いかけると赤ちゃんも反応してくれます。人の気持ちを想像したり TP0 をわきまえた行動をとれるようになるために大切ともいわれています。自分以外の行動を見て自分が同じ行動を取っているかのように反応する脳の神経細胞（ミラーニューロン）が働きます。

♡ その原理を利用し、自分が笑顔でいることで笑顔を伝播させ、免疫力や自然治癒力を高め、穏やかで幸せに生きられる世界になっていくといいですね。



肥満のおはなし

肥満になるとどのようなことが起こるのでしょうか？

- ・糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病になる危険性が高くなる
- ・大人になってから糖尿病にかかるリスクが上がる
- ・小児期の肥満は死亡リスクを高める
- ・運動能力を低下させる
- ・心臓への負担がかかる
- ・ひざ・腰への負担がかかる
- ・睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高まる

肥満にならないために

- 1、ゆっくりよくかんで食べる
- 2、朝ご飯は必ず食べる
- 3、好き嫌いをなくす
- 4、おやつを食べ過ぎない
- 5、運動をする
- 6、生活リズムを崩さない

子どもの肥満の約70%は成人肥満になると言われています。最近では動物性脂肪の多い食事やコンビニでいつでもお菓子やジュースが買える環境も原因の一つです。食事の時間以外の間食は控え、適度な運動を行いましょう。



大間々保育園

☆HPをご覧ください！
カラーで見ることができます。
☆「園だより・クラスだより」にない活動
写真(トピックス)が見られます(^^) /

活動トピックス

0歳児

トランポリン！！
ピョンピョンピョン
ピョン楽しいな♥



楽しくて降りた
くないなあ～

落ち葉で遊んだよ！
ぱらぱらっていい音が
する！



お片付けが上手に
なってきました♥
「ないないっ！」



新しいお友達です
😊たくさん保育園
で遊ぼうね♥



手づかみ食べが上
手になってしまし
た。



2F ホール！階段をのぼ
ってきたよ！すると
大きいクラスがリズム遊
びをしていました。「お
ーい！まぜてくれ～」



お散歩に
行ってきたよ。



なにがはいって
いるかなあ？



1 歳児

クリスマスツリー
飾り付け。
サンタさんにあ
いたいな～💎



ひまわり組と赤城駅まで
散歩に行きました。電車
をたくさん見てパトカー
も見れました！



クリスマス製作「しろ
くまのパンツ」
シールで白くまの
顔を貼りました！みん
な違う顔でかわいで
す！



ゆり組と一緒に散歩に行
きました！電車をいつもより
近くで見て大興奮💎



紐通しをして毛糸のパンツ
を作りました。帽子はさくら
紙を指先でちぎって フワ
フワを付けました！



ちゅうりっぷ組さんと
芝滑りに行きました。
登ったり滑ったり全身
で楽しみました。



2 歳児

食育活動

おやつのおにぎりを握りました！自分で作ったおにぎり最高～！！



クリスマス製作

折り紙をビリビリちぎって、トイレットペーパーの芯に貼り付け、サンタとトナカイを作りました。

散歩で拾ってきた枝に、毛糸を巻き付けて飾りを作り、大きな長い棒に貼り付けました。ステキな飾りが出来上がりました。



集団遊び

みんなで【おっくりくまさん】をして遊びました。
熊役を変えて繰り返し楽しみ、へとへとなるまで走りました



3 歳児

こうかな？

片結びの練習をしました。
×にして穴に通して・・・
と言いながら紐をくるくる
回して頭をかしげるようす
もありました。

自然の変化に敏感なちゅうりっぷ組
南小、黄色くなってる！（イチョウの
葉）

行きたい！！
黄色の落ち葉を投げあげて落てくる
様子に大喜びでした

はさみの練習で“ピザ”
を作りました。久しぶり
のはさみでしたが、上手
にできました。出来たピ
ザを園長先生に自慢して
きました

シイタケ栽培

「シイタケのにおいす
る！」と大喜び。「これは
たべられるの？」と毎日
嬉しそうに水をあげてい
ます。

みどり市のインス
タに載せてもらい
ました

芝滑り

だいすきな芝滑り。結構な勾
配なため、足腰、体幹をつく
るのに最適です！はじめ怖が
っていた子も楽しく滑れるよ
うになりました

焼きマシュマロ

「マシュマロ食べたい」から始ま
り、焚火をしてマシュマロを焼こう
ということになりました。焚火のた
めの木を拾いにお散歩に出かけた
たくさん集めて…準備完了！リッツに
チョコレートと焼きマシュマロをは
さんでパクリ♡
と～ってもおいしかった



4 歳児

クリスマス飾りを
作りました！



どこに飾ろうかな～



口もつけよう！



もうすぐ完成～！



どんぐりに
塗っちゃおう～



1 歳児とお散歩にいきました



クリスマスの飾りどこに
しようかな～？



泥だんご作り
丸くなってきたよ～



5歳児



食育 クレープ作り

みんなでお買い物行って材料を買ってきました！

生地は卵を割って入れ、ホットケーキミックスと牛乳をよくまぜて、生クリームと砂糖でホイップクリームを作り、ばななを包丁で切りました。

～生地を焼いて～具をトッピングして～完成♡



クリスマス製作

拾ってきた松ぼっくりに色を付けて飾りつけ♡

フェルトと糸、トイレットペーパーの芯を使ってサンタクロース♡

サンタさんのお家は自分たちで設計して建てました！素敵なお家の完成です♡



陶芸のハンコ作り

世界に一つだけの自分専用のハンコを作りました。好きな形の粘土を選び、自分の名前のひらがな一文字を決めてほりました。力の加減が難しかったようですが、集中して頑張っていました！！

しいたけ栽培始めました！！

毎日お当番さんが朝と夕方霧吹きでシュッシュ！！

毎日観察して「え？はえてる」「あ、大きくなってる」と楽しんでいます



園外保育【サンデンフォレスト】



ヤギのコメちゃん・ムギちゃん
との触れ合いを楽しみました



焼きマショマロ作り
最高の思い出になったよ♡



サンデンフォレストに行って
きました！！



♪♪♪♪♪ サステナホコ天マルシェに参加しました！ ♪♪♪♪♪



柏4保育園の年長児が仲良く参加しました



♪それもいいね♪
♪あいうえおんがく♪
を披露しました

