



新年あけましておめでとうございます 🌱

本年も地域の皆様と、子どもたちの成長のよろこびを分かち合いながら、心温まる一年を過ごしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします 🌸

☆長尾保育園について紹介します☆

長尾保育園では、0歳から6歳までの乳幼児をお預かりします。

「明るく」「たくましく」「のびのびとした」子どもをめざし、ご家庭と協力しながら教育・保育に取り組んでいます。

教育・保育環境を整え「情操」「体育」「知育」の調和をとり、心も体も頭も健やかに育つよう、基本的生活習慣の援助を行います。



当園の教育・保育理念

- ☆個々の自立支援 自分で課題を見つけて自ら学び、自ら考え、主体的に判断してから行動しよりよく問題を解決する能力。
- ☆個々の自律支援 自ら律しつつ、他人と協調し、他人を思いやる心や感動する心。
また、豊かな人間性とたくましく生きるための健康や体力。
- ☆共育ち支援 みんなと一緒に育つ。子ども、保護者、保育士、地域、社会等と共に協力しながら育っていけるように見守る。



基本方針

- ☆愛情と信頼を大切に一人ひとりの子どもたちを見守ります。
情操、体育、知育の調和のとれた環境の中で、以下の「生きる力」を育てたいと思います。
 - 自分で考えて、行動する力
 - 協力してできる力
 - 立ち向かおうとする力



教育・保育目標

- ☆家庭的な雰囲気の中で、情緒の安定を図り、健康な身体づくりに努力しています。
- ☆良い生活習慣を育成すると共に次の目標を掲げ、人格形成の基盤づくりを目指しています。
 - ① 正しい判断ができ、人間性豊かな子ども
 - ② 自立心があり、創造性が豊かで協調性のある子ども
 - ③ 感性豊かに五感を感じる子ども

以上の方針を基に保育を行っています。
年間行事など詳しい保育内容は、
長尾保育園のホームページを
ご覧ください。
(「長尾保育園」と検索してください。)



子育ての悩みや相談はありませんか？

子育ての悩みや、そのほか家庭での悩み、どんなことでも
保育園にお気軽にご相談ください。

また、サークル活動や施設開放にもご参加ください。お待ちしております。



子育て支援活動の予定

わんぱく教室

❀ ワンダフルサークル（1～3歳児）

❀ ぴよちゃんくらぶ（0歳児）

1月15日（木） 正月あそび
1月29日（木） 節分

1月 8日（木） 正月あそび
1月22日（木） 風船あそび

※わんぱく教室は前期・後期の2期制で、1期ごとの申込です。（参加費1期につき1000円）

❀ スマイルサークル（0～3歳児）

1月19日（月）	スノードームを作ろう	予約	1月 5日（月）	10:00～電話にて
2月 9日（月）	イチゴを摘んで	予約	2月 2日（月）	10:00～電話にて
	ケーキを作ろう（制作）			

❀ リトミック（1～3歳児）

1月20日（火）	リトミック	予約	1月13日（火）	10:00～電話にて
2月 3日（火）	リトミック	予約	1月27日（火）	10:00～電話にて

❀ 子育て応援イベント（0～3歳児）

※日程は、ひらかた広報をご覧ください。

✿ ふれあい体験・ブックスタート（0歳児）

1月 7日（水） 10：00～ 一緒にあそびましょう（5～8カ月の乳児）
1月28日（水） 10：00～ お誕生日をお祝いしましょう（満1歳）
2月 4日（水） 10：00～ 一緒にあそびましょう（5～8か月の乳児）
2月25日（水） 10：00～ お誕生日をお祝いしましょう（満1歳）

※「一緒にあそびましょう」「お誕生日をお祝いしましょう」の計2回参加できます。
電話にてお申込みください。

✿ おはなし広場（予約不要・何歳でも可）

1月23日（金） 10：30～ 長尾保育園 園庭にて
2月20日（金） 10：30～ 長尾保育園 園庭にて

✿ 施設開放（予約不要・何歳でも可）

毎週 月・火・木曜日 10：00～15：00 長尾保育園 園庭または保育室

活動や予約についてわからないことがあれば、
お気軽に長尾保育園までお問い合わせください。



電 話 番 号

072（858）5881

☆AED（自動体外式除細動器）について

長尾保育園には、AED（自動体外式除細動器）を設置しています。



保育園の玄関フロアーにて
図書貸出コーナーを設置しています。
図書カードご希望の方は保育園まで
お問い合わせください。

絵本紹介

「だじゃれ十二支」 1歳～

文/中川ひろたか 絵/藤本ともひこ 発行/世界文化社

十二支をだじゃれで紹介する、おもしろ絵本。

子どもでもわかりやすい簡単なだじゃれが親しみやすく、大人も楽しめます😊

登場する動物たちの豊かな表情にも大注目です！

「てあらイーモ うがイーモ」 2歳～

絵/わたなべあや 文/きだにやすのり 発行/ひかりのくに

「おやさい生活えほん」から、「てあらいうがい」の習慣をかわいく教えてくれる絵本が登場しました💡

おやさいのみんなが、おやつの前に仲良く手洗い・うがいをします🎵

ピーマンちゃんたちは、「めんどくさい」と手洗いを嫌がっているようですが・・・

風邪やインフルエンザが流行るこの時期に読みたい1冊です。



長尾保育園の一時保育について

- ★ 保護者の短時間の就労
 - ★ 病気やケガなどの緊急時
 - ★ 在宅での子育てに疲れてしまった時
 - ★ 自分の時間を持ってココロとカラダを回復させたい時
- などなど・・・

そんな時は、**一時保育** をご利用ください。

いざという時のために、まずは利用登録をお願いします。

詳しくは、お気軽に長尾保育園までお問合せください📞
(枚方市在住の方のみご利用ができます。)

- 1月のあそびは、
- 園庭あそび
 - コーナーあそび
 - 造形あそび（季節の製作など）
 - 正月あそび

などの予定です。





ほけんだより



冬こそ日光を浴びよう！

わたしが「安心する」「楽しい」と感じる時、幸せホルモンのセロトニンが働いています。
このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありますか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



冬に注意したい、子どもの体のサイン

泣いているのに
涙が出ない

皮膚、口の中が
かわいている

おしっこの量が少ない、
色が非常に濃い

ぼんやりして
眠りがち

目が窪んで
見える など



これらは脱水症のサインです。夏に起こると思われがちな脱水症ですが、実は冬にも起こることがあります。

冬の脱水症はなぜ起こる？

冬は空気がかわきやすく、暖房の使用でさらに乾燥が進むためです。また、夏よりも喉のかわきを感じにくく、水分の摂取量が減ることも原因です。乳幼児は体の水分量を調整する機能が未熟なため、注意が必要です。

脱水症の症状があったら

水分を少しずつ何回かに分けて飲ませてください。
重い症状がある場合や24時間以上改善しない場合は、早めの受診をおすすめします。



口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちが舐めがちです。あまり多く繰り返すとこれが肌トラブルにつながる可能性があります。



唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。

ご家庭で
できるケア

保湿剤を

こまめに塗布する

舐め取られないように、寝る前や寝ている間に塗るのがおすすめです。

刺激のある

食べ物は避けて

柑橘類や塩分が多いものは刺激になり、炎症が悪化する恐れがあります。

水分補給をする

水分不足が乾燥を招きます。こまめに水分を摂らせるようにしましょう。





食生活を整えよう ㊦

年末年始は長期休みもあり、生活リズムが崩れがちになりやすいです。生活リズムが乱れると夜なかなか寝付けない、朝起きられない、日中頭が働かないなどの症状が現れ、成長や心身に不調をきたします。生活を振り返り、健やかに過ごしましょう！

～食事で免疫力・体力アップ🌟～

☆免疫力アップ☆

ウイルスに対する抵抗力を高めてくれると言われているビタミンCは果物や野菜、いも類に多く含まれています。また、小松菜やほうれん草といった葉物や、にんじん、かぼちゃ、ピーマンなどの緑黄色野菜に多く含まれているビタミンA(βカロテン)はウイルスの侵入を防ぐ効果も期待できます。

☆体力アップ☆

腸内環境を整えてくれる発酵食品には血行促進や代謝を良くする効果があり、酵素成分には、体を温める効果も期待できます。チーズや味噌、ヨーグルトや納豆など、食材の幅も広く日常的に取り入れやすいものもたくさんあります。

おせち料理って？



おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝ったり、ご節句などの節目に神様にお供えしたりする料理のことでした。

地方のおせち料理はその名残が根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が残っています。おせち料理には、それぞれいろいろな意味がありますので、いくつかご紹介しておきます 🍱

○黒豆 → まめに暮らせるように ○数の子 → 子孫繁栄 ○田作り → 五穀豊穡
○たたきごぼう → 豊年と息災 ○えび → 長寿

お正月簡単アレンジレシピ 〈黒豆煮のマーラーカオ〉

材料（8人分）

ホットケーキミックス 1袋
黒豆の煮物煮汁 180cc
ごま油 大1
黒豆(煮豆) 適宜



- ① ホットケーキミックスに黒豆の煮汁を入れ、ダマができないように混ぜる。
- ② ①にごま油と、おせちで余った黒豆を好きなだけ入れ、軽く混ぜる。
- ③ シリコンカップなどに流し入れ、耐熱皿に並べてふんわりラップをして、レンジで加熱(600w約5分)したら完成！

☆竹串を刺してみて、生っぽい生地がついてくる場合は追加で30秒ずつ加熱してみてください。

社会福祉法人 長尾会

長尾保育園

〒573-0105

枚方市長尾東町1-41-1

TEL (072) 858-5881

