



2025年2月  
第59号

発行責任者  
社会福祉法人真光会  
理事長 佐々木鴻文

高木保育園

今町保育園

天竜保育園

梅北保育園

節分を過ぎて、「春」を感じる気候となりました。

この時期は、生活のリズムが崩れやすく、都城市内でもインフルエンザが流行っています。早寝早起き、朝食を摂る、朝の排便の習慣化、湯船に浸かるなど、改めて生活を見直す良い機会ではないでしょうか。

今回は、紙コップで作るクルクル的当て、子どもの睡眠及び大豆のおはなしを紹介します。

### 紙コップで作って遊ぼう!

#### ～ クルクル的当て ～

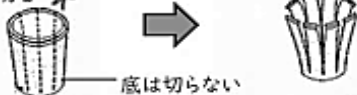
(用意する物)

紙コップ 2 個・ペン・はさみ・ホッチキス(テープ)

(作り方)

- ① 紙コップの外側に模様を描く。紙コップを 2 つ重ねて、飲み口を 8 等分に切る。

8 等分に切る



底は切らない

- ② 重ねたコップを外し、口と口を合わせてホッチキスで留めればできあがり。

2つのコップの口を合わせる



ホッチキスで留める  
テープで留めると安全です

(遊び方)

紙コップを投げて遊びます。フープを置き、投げ入れる競争をしてもよいです。どんな投げ方がよいか、試してみてください。



### 【睡眠について】

脳機能が未熟な状態で生まれてくる子どもの睡眠には、脳を作り、育て、守る、というとても大事な役割があります。良い睡眠を取れる様に、工夫していきましょう。

【0～1ヶ月】 睡眠時間は16～20時間で。

昼夜問わず1日の大半を眠って過ごす。

【6ヶ月】 睡眠時間は、13～14時間。昼夜の区別がはっきりし、6～8時間連続して睡眠をとるようになる。

【1～3歳】 睡眠時間は11～12時間。昼寝は1回程度、睡眠のほとんどを夜間にとる。

【3～6歳】 睡眠時間は10～11時間。昼寝は減少してくる、5歳頃にはほとんどとらなくなる。



### 今町保育園からのお知らせ

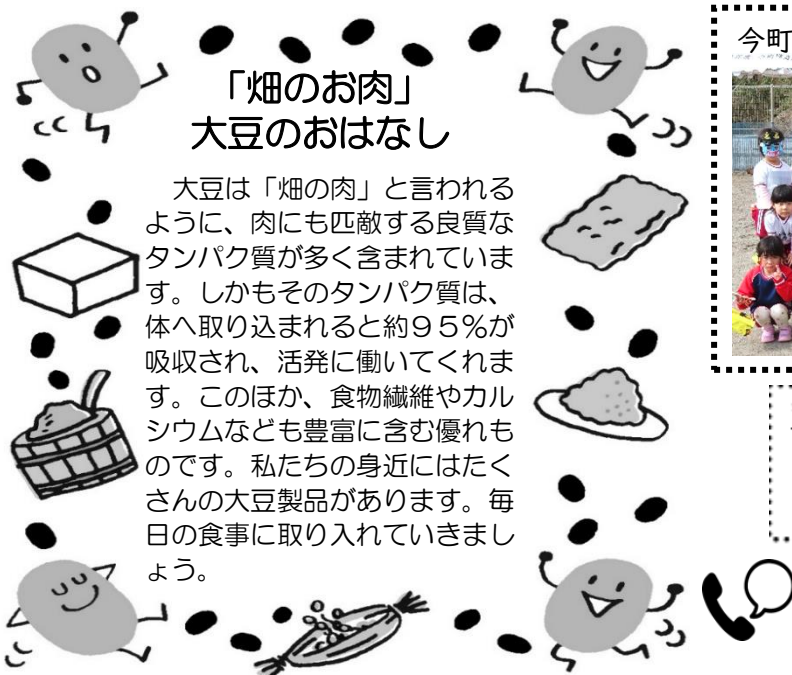


2月3日(月)に毎年恒例の豆まきをしました。今年は2月2日が節分ということで、一日遅れとなりましたが、赤鬼・青鬼の登場に驚いて涙する園児さんもいれば、喜んで握手を求める園児さんもあり…といういろいろな姿や表情を見せながらの楽しい豆まきとなりました。

### 育児相談を受け付けております

困った事や聞いてほしい事などありましたら、遠慮なく下記の相談先にご連絡ください。(開所時間内)  
相談先：今町保育園 39-2102

毎月、第2火曜日は園開放となっております。未就園の子どもさんがいらっしゃるご家庭が対象です。保育園と一緒に遊びませんか? お待ちしております。



### 「畑のお肉」 大豆のおはなし

大豆は「畑のお肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なタンパク質が多く含まれています。しかもそのタンパク質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含む優れたものです。私たちの身近にはたくさん大豆製品があります。毎日の食事に取り入れていきましょう。