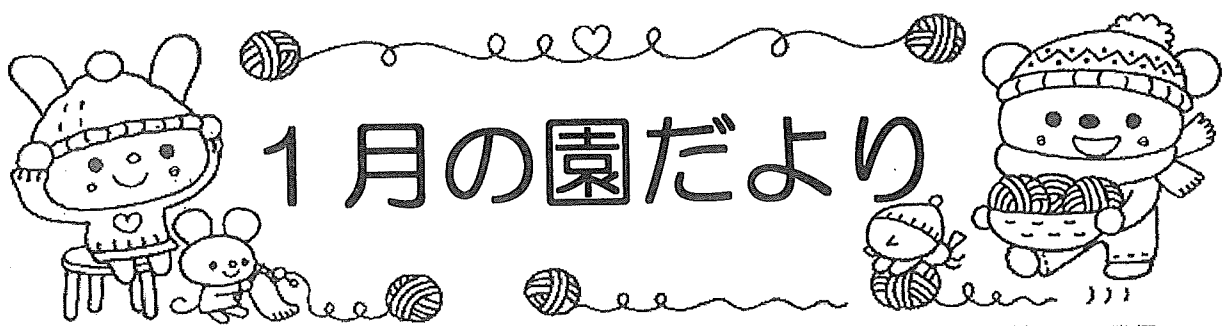




1月の園だより

令和8年1月1日 小さな森こども園 発行

明けましておめでとうございます！今年も1年、よろしくお願いいたします。寒さが一段と身に染みるこの季節。冷たい風にほっぺを赤らめながらも、つもった雪で雪合戦をしたり、小さなつららを見つけてはポキッと折ったりして、冬ならではの遊びを楽しんでいます！



1月の行事予定

5日(月) 保育始め
身体測定

13日(火) 避難訓練

1月中旬頃、天気の良い日に
たこあげ会を予定しています！

年長行事

7日(水) HIPHOP

9日(金) 体操教室

15日(木) サッカー教室（レプーロ）

16日(金) 英語で遊ぼう

21日(水) HIPHOP

29日(木) サッカー教室（レプーロ）

30日(金) 英語で遊ぼう

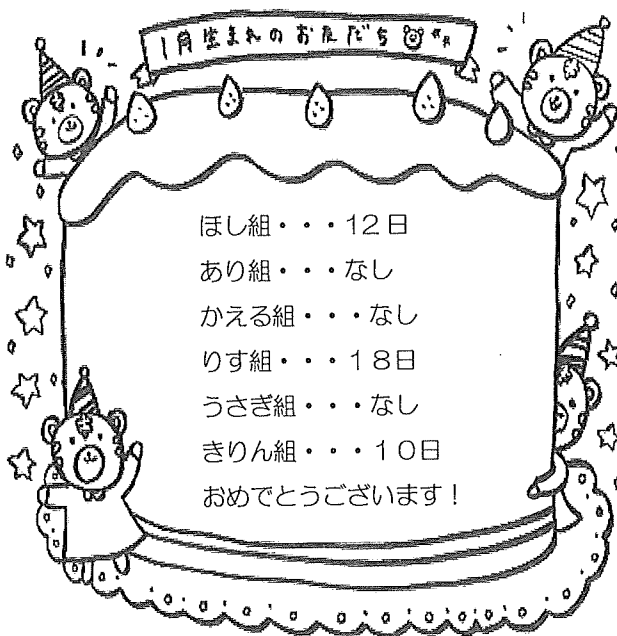
体操教室

★1月から小野かずみ先生による体操教室が
始まります！楽しみですね♪

おねがい

インフルエンザ後に、再度体調不良になることも
あります。元気に過ごせるよう、子どもたちの生活
リズムを整えてあげましょう！ご飯は三食しっかり食
べ、夜8時には就寝できるよう心がけましょうね。
ジャンパーに手袋をつけてくる際は家庭でゴムや紐
の長さを調節してください。長すぎると手袋を振り回
して遊んでしまい、思わぬ怪我につながる可能性が
あります。

つなぎジャンパーの持ち帰りが多くなるので、
大きいサイズの袋を毎日持たせてください。



ほし組・・・12日
あり組・・・なし
かえる組・・・なし
りす組・・・18日
うさぎ組・・・なし
きりん組・・・10日
おめでとうございます！



～乳幼児の生活と腸内細菌～

★微生物との接触はあかちゃんの大事な訓練

乳児期の腸内細菌叢は、出生直後から急速に変化、発達します。これは食べ物や生活などの環境に強く影響されます。簡単に言うと、ビフィズス菌優位からそれ以外のさまざまな菌が増え、成人型の菌叢に移行していく時期になります。この時期の生活習慣や環境は、その後の発育や発達、さらに免疫や健康に大きな影響を与えるため、とても重要です。離乳食の始まりとともに胃酸の分泌が増え、1歳半頃には胃内はほぼ大人型の食事に対応できるpHになります。口から取り込んだ菌は、しだいに胃を通過しづらくなり、小腸や大腸に届きにくくなるため、離乳食を始める時期が大切なのです。あかちゃんは手にしたものやなんでも口に持っていくですね。おかあさんがもつ免疫力はあかちゃんが住む自宅の菌に最適な免疫セットになっています。あかちゃんは自身ももつ免疫力とおかあさんからもらった免疫力を信頼しているため、菌やウイルスをまったく恐れず、むしろ積極的に受け入れているのです。自分の周りにはどのような菌がいて、それはよい菌なのか悪い菌なのか。取り入れるか、かかわらずに流すのか、排除するのか。乳児は常に微生物と接触することにより毎日学習、訓練していきます。これにより免疫は感染症などの病原菌を適切に防ぎ、同時に暴走してアレルギーや炎症などの問題を起こさなくなります。免疫とは他者を敵として一方的に排除するのではなく、本来は自他を適切に統合するための免疫系なのです。※細菌叢とは、体内の特定の場所（腸、皮膚、口腔）に生息する細菌や微生物の集団全体を指す。叢（そう）とは、群れる・群がるという意味があります。

腸内細菌を育てる暮らしとは？自然に沿った暮らしはどんなもの？

メリハリのある生活

子どもにとって基本の生活リズムは食べる・寝る・あそぶ。朝の日課を持つと生活リズムが安定します。

手づくりする

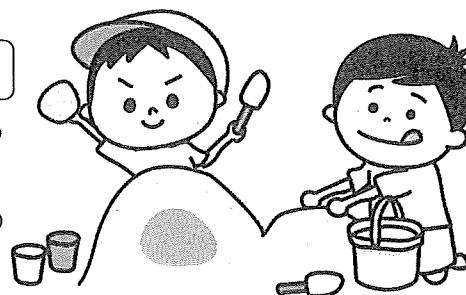
手間ひまかけて何かを作ること
はこころとからだの健康につな
がります。

外であそぶ

外あそびには五感の発達や、免
疫力、運動能力、社会性の向上
などメリットがいっぱい。

ひととふれあう

子どもの成長にはひととふれあ
うことが不可欠。表情を見て、
肌で感じることを通して多くの
ものを学んでいきます。



土にふれる

現代病の原因は潔癖にしすぎる
こと。土の中はひとの腸内以上
に微生物が豊富。外あそびや家
庭菜園など土にふれる機会を増
やして。

★理想ばかり追い求めると現実から離れて、かえってストレスになり、不自然にもなります。まずは、できることをひとつでもはじめてみるのが、大きな変化につながります。上の項目の中の、いちばんできそうなことから、まずははじめてみませんか？ 2025. 8月 クーヨン 細菌上手な暮らし方（本間真二郎）より抜粋

