



あけましておめでとうございます。今年も子どもたちにとって良い年になりますように。今年度も残り3か月となりました。また1つお兄ちゃんお姉ちゃんになれるような保育を各クラス、保育士一同で子どもたちと楽しく過ごしなが見守りたいと思います。ご家庭のご協力をお願いする時もあると思いますがその時はよろしくお願い致します。何かご意見などありましたらどんどん保育士にお声掛け頂ければと思います m(_)_m

体に優しい入浴法

お風呂に入るときは、まずかけ湯をしましょう。足から腰や肩にかけていきます。湯ぶねで体を温めた後は優しく体を洗います。そして、もう一度湯ぶねにつかってから出ましょう。体や髪の毛をしっかりと洗い後は水分補給をして、しばらくゆっくり過ごします。



年明けの生活リズム

年末年始、いつもと違う生活リズムになってしまったご家庭も少なくないと思います。以前のリズムをなるべく早く取り戻しましょう。まずは早く起きて日の光を浴び、温かい朝食で体を目覚めさせます。子どもたちは園でしっかり体を動かしますので、夜は早く寝て疲れを取り除いてくださいね。

おせち料理

- 前もっておせち料理を作っておくのは、神様を迎えているお正月の間は、料理中に物音を立てて騒がしくすることを慎むためだそうです。数の子には“子孫繁栄”、黒豆は“まめに過ごし、まめに働けるように”、タイは“めでたい”、田作りは“豊作”、エビは“長寿祈願”など、それぞれに意味があります。

お正月遊び

昔から親しまれているお正月遊び(カルタ、こま回し、たこ揚げ、羽根つきなど)を、園でたくさん経験したいと思います。もともと、たこ揚げには願いごとをたこに乗せて天に届ける、羽根つきには子どもの厄を払う、という意味があったようです。

姿勢を正そう

北風が吹く季節になると、ポケットに手を入れたり前かがみになって歩いたりする姿を見かけます。背中には脳と体全体をつなぐ大切な神経があるので、姿勢が悪いと子どもの発育に影響が出てきます。日ごろからよい姿勢を意識しましょう。

☆2・3月の行事予定☆

- 2月12日(水) 発表会リハーサル(3.4.5歳児はなるべくお休みをしないようお願いします。)
- 2月23日(日) 3.4.5歳児発表会(大分南部公民館)
- 兄弟児のお預かりは会場です。(別紙お手紙を配布します)
- 2月の0.1.2歳児個人面談は希望者のみとなります。
- 卒園式3月22日(土)※0~4歳児の園児はなるべくお休みをして頂けると助かります。

子どもに必要な

栄養素

カルシウム

カルシウムは丈夫な歯や骨を作る栄養素。また、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあり、子どもにとって重要な栄養素です。カルシウムを多く含むのは乳製品や小魚、大豆、野菜や海藻。おやつにチーズや牛乳を使ってみたり、小魚をミキサーにかけた粉末などを味噌汁に入れてみたりするのもいいですね。

お知らせ・お願い

○朝夕と駐車場が混み合っていることが多くなっています。夕方は園庭で遊ばず、速やかにお帰り頂くようご協力をお願い致します。

○12月は3.4.5歳児のインフルエンザが流行しました。0.1.2歳児さんもインフルエンザが流行する恐れがあります。体調が優れない時は、なるべく早めに病院を受診しゆっくり過ごすことをおススメします。

○外は寒いですが、部屋の中は暖かいです。裏起毛を来ているお子さんは汗をかいていることがあります。反対に風邪をひいてしまうこともありますので、裏起毛はなるべく着用しないようにしましょう!!



日付 曜日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
行事	→	年始休み	←	保育初め		初詣(3・4・5歳児)					もちつき大会		成人の日	公開保育(たんぽぽ)	公開保育(さくら)	公開保育(れんげ)	体操教室(れんげ)				調理の日(すみれ)	誕生日 弁当日 誕生会(0・1・2歳児)	12月1月合同誕生会 (3・4・5歳児)			体操教室(たんぽぽ)	身体測定				