



2月えんだより

令和7年2月1日
認定こども園

清心保育園
竹田 智恵子

先月は積雪があり、大喜びの子どもたちでした。冬の自然との出会いが生まれて初めてという子どもたちは少し驚いたようでしたが、園庭で雪だるまを作ったこと、雪合戦をして遊んだこと、容器に入れていた水が凍ったこと、冷えて凍ると道路が滑ることなど発見も新です。

節分・立春と暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続いています。でも、「寒い、寒い」と言っているのは大人だけで、子どもたちは戸外でしっかりと身体を動かし元気いっぱい遊んでいます。園では、感染症の対策をしっかり行い、子どもたちが安心して過ごせるように努めています。

また今月は、異年齢児との交流をしたり、生活面の見直しをして、一人ひとりの成長が確実なものになるように関わっていき、進級・就学への気持ちも高めていきたいと思っています。

保育の目標

- ☆一人ひとりの健康状態に留意し、寒い時期を健康に過ごせるようにする。
- ☆自然に触れながら、寒さに負けず元気に遊ぶ。
- ☆友だちや異年齢児との関わりを楽しむ。

節分



「鬼は外！福は内！」今年の節分は2月2日です。節分というのは古くから季節の分かれ目を表し、この日を境に”春”になります。なぜ節分に鬼退治をするのでしょうか？季節の変わり目と言え、体調を崩しやすく、今のように薬がたくさんなかった時代には命を落とす人もいました。そこで病気や悪いものを”鬼”に例えて豆まきをし、一年の厄をはらうことが始まりとされています。

園では、3日に豆まきをする予定です。この時期ならではの遊びを楽しむことで、季節の移り変わりや昔からの風習・伝統を子どもたちに感じてもらえればと思います。

行事予定

2日(日)	節分
6日(木)	園児健康診断
18日(火)	卒園記念写真撮影(さくら組) (予備日:28日)
27日(木)	お楽しみ会
未定	避難訓練

ぐっすり眠ろう！

夜遅く寝たり、寝つきが悪かったりして睡眠不足にはなっていませんか？睡眠不足になると、朝すっきり起きられなかったりしますよね。ぐっすり寝るためには、寝る前にトイレを済ませる・決まった時間に寝る・室内を暗くする・テレビを消すなど音が聞こえないようにする・布団やパジャマを清潔にするなどの方法があります。是非、出来る部分から試してみてください。

バレンタインデーの注意

2月14日はバレンタインデー。美味しいチョコレートをおあげたり貰ったり、心ときめくイベントですね。ただ、保育園でのチョコレートの交換は、衛生上の観点から禁止しています。保育園の外や家庭内において、存分にバレンタインを楽しんでください。



風邪をひかない丈夫な身体づくりのワンポイントアドバイス

バランスの良い食事

3種類そろっていますか？

- 主食・・・ごはん・パン
タンパク質・・・卵・大豆・魚
チーズ・ヨーグルト
ウィンナー
- 野菜・・・みそ汁・野菜サラダ
野菜いため

十分な睡眠

早寝・早起きで十分な睡眠を取りましょう。休日のお昼寝なども大切ですね。疲労回復には、睡眠が一番です。睡眠不足は、イライラや体温調節の乱れの原因になります。

清潔な身体

お風呂に入って一日の疲れと汗を落とし、サッパリしましょう。皮膚の汚れやあかは、皮膚呼吸の妨げになったり、体温の低下を招いたりして風邪の原因になります。