



暦の上では春ですが、寒い日が続き、暖かい春の日ざしはまだ少し遠いようです。早く春が訪れてくれるとうれしいですね。そんな寒さの中でも子どもたちは元気いっぱいです。子どもたちからパワーをもらいながら、コロナやインフルエンザ等の感染症も吹き飛ばすくらいの勢いで、しっかりと体を動かしていきたいと思えます。また、戸外から戻ったら丁寧に手洗いをするよう繰り返し練習をしています。ちょっと手をぬらして「はい、おしまい」ではなく、石鹸で丁寧に洗えるように見守って、ご家庭でもぜひ習慣づけるようにしてください。



今月の目標

早起き・早寝・朝ごはん

夜早く寝ることで早起きの習慣が付き、朝ごはんもしっかりと食べることができます。進級に向けても、生活習慣を見直しましょう。

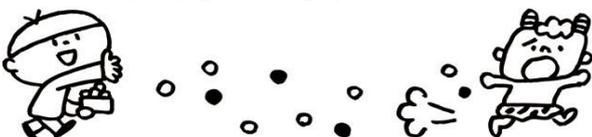
立春と雨水

二十四節気の「立春」とは2月4日ごろで、冬の寒さが終わり、暖かい春が始まるとされる日です。旧暦では立春が1年の始まりの日でした。「雨水」は2月19日ごろで、「雪が雨に変わって雪解けが始まる」という日で、草木の芽生えが促されるといわれています。どちらも春の訪れを告げてくれます。



豆まき

- 節分とは本来季節の変わり目をさす言葉ですが、今ではおもに立春の前日、その日に行く豆まき、という意味で使われています。古くは中国から伝わった、「追儺(ついな)」という邪気を追い払う儀式が始まりとされているようです。園でも子どもたちと豆をまきながら、それぞれの「おに」を払いたいと思っています。



良い姿勢を保つには

良い姿勢とは、全力の力を抜いて、頭のてっぺんを上に向けて伸ばした状態です。戸外で体を動かして骨や筋肉を鍛え、良い姿勢を保つようにしましょう。背骨の中には、脳と体をつなぐ大切な

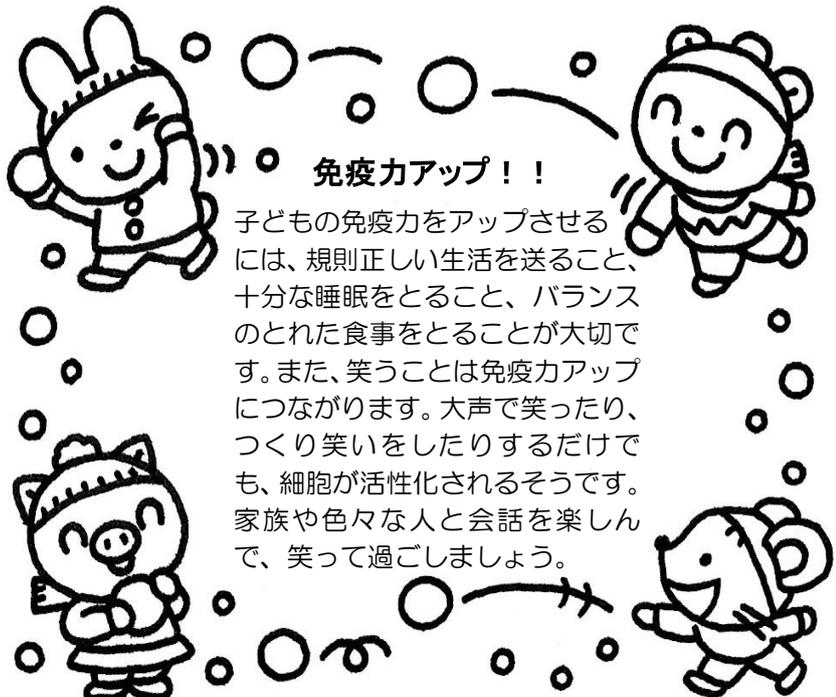
神経が入っています。寝転がって

テレビを見る、食事の時にひじを

ついて食べる、歩く時に体が傾い

ているなど、姿勢が悪いと体の発育

に影響が出てきます。



免疫力アップ！！

子どもの免疫力をアップさせるには、規則正しい生活を送ること、十分な睡眠をとること、バランスのとれた食事をとることが大切です。また、笑うことは免疫力アップにつながります。大声で笑ったり、つくり笑いをしたりするだけでも、細胞が活性化されるそうです。家族や色々な人と会話を楽しんで、笑って過ごしましょう。

2月の行事予定

- 3日(金) 豆まき会
- 13日(月) 絵本の読み聞かせ
- 14日(火) 誕生会
- 20日(月) 身体計測・食育の日
- 21日(火) 避難訓練
- 24日(金) 不審者訓練

※毎週水曜日にうさぎ組は庄保育園との交流会を予定しています。

(日程変更有・雨天中止)

