



寒さ厳しい毎日ですが、真冬の冷たい風にも負けず、元気に登園してくる子ども達の明るい笑い声が響き渡ります。

年少組の子ども達は今、縄跳びの練習を頑張っています。2学期後半、体操指導で縄跳びの練習が始まった頃は、縄が背中やお尻に当たってしまい、うまく回すことができず悔しがる姿が見られましたが、冬休みを終え、少しずつ跳べるようになった子が増えてきました。1月後半に行われた体操参観では、子ども達の頑張っている姿をご覧いただけたかと思います。

引き続き、朝や帰り、保育中等の外遊びの時にみんな練習をして子ども達が目標を持って取り組めるようサポートしていきたいと思ひます。

今年度も残り2ヶ月となりました。子ども達は遊びの中で自分の意見を伝えることができるようになったり、友達と力を合わせて協力したり、友達同士の関係が今まで以上に深まってきました。これからも私達職員は、子ども達の成長を温かく見守り、一日一日を大切に、子ども達と楽しく過ごしていきたいと思ひます。

幼稚園に鬼がやってくる?

2月3日は節分です。節分とは「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日。今年も2月3日が土曜日ですので幼稚園では、2日に絵の具で色を塗って作った鬼のお面をかぶり、ますを持って豆まきを行います。「鬼は外!」「福は内!」と大きな声で心や体の中にいる鬼を追い払いましょう。おこりんぼ鬼・泣き虫鬼・好き嫌い鬼等、どんな鬼を退治するのかな...

また、豆を年齢の数だけ食べることで無病息災を願うとされています。大豆は良質なたんぱく質をはじめ、脂質やビタミン、カルシウム、食物繊維等を豊富に含んだ栄養価の高い食物で「畑の肉」とも呼ばれています。

今年一年の健康を祈りながら楽しく豆まきをし、豆を食べて風邪をひかない丈夫な身体を作りましょう。

笑顔で元気 免疫カアッぷを心がけよう!

気温の低下と共に体調管理が大切な季節ですね。2月はコロナウイルスやインフルエンザ等の感染症が流行する時期でもあります。体調を崩さないよう日々の生活の中で免疫カアッぷしていく為のポイントがありますので、ぜひ参考にしてください。

- ★ バランスの良い食事を心がける — 苦手な食べ物も少しずつ食べられるようになりました!
 - ★ 体を温める — 毎日、園では、マラソンをしています!
 - ★ 睡眠の質を高める — 一次の日の活力になります! 起床、就寝時刻を一定にすることも大切です。
 - ★ 運動をする — 縄跳びや鬼ごっこ等、体を動かす遊びを多く取り入れています!
- そして、引き続き手洗いうがいとし、感染対策を心がけましょう。
- また、「笑う」「笑顔」でいることも免疫カアッぷを高める交効果があります。笑うことで細胞が活性化され、ウイルスに打ち勝つ身体を作ることができるそうですよ。
- 家族そして友達と一緒に「ワッハッハ」と笑い、笑顔いっぱい毎日を過ごしましょう。