



# うめのきだより(2月号)

梅の木保育園

寒い日が続いていますが、子どもたちは毎日元気に過ごしています。  
今年度も残り2ヶ月となりました。一日一日を大切にしながら楽しく過ごしていきたいと思ひます。

## 行事予定

- 3日(火) 豆まき会
- 5日(木) 発育測定
- 6日(金) 記念写真撮影
- 10日(火) 安全指導
- 13日(金) 卒園遠足(ひまわり組)
- 18日(水) 避難訓練
- 20日(金) 誕生会
- 27日(金) お別れ会

## 今月の歌

♪ 北風小僧の寒太郎



お知らせ・お願い

・雪の日や凍結している日は、十分に気をつけて登園しましょう。  
お子さんから目を離さず、手をつなぎましょう。

今月のクラスのおすすめ絵本

ひまわり 『おにのパンや』

すみれ 『のこったのこった』

ゆり 『じゅうにしのはなし』

ちゅうりっぷ 『いないいないぞう』

たんぽぽ 『おもちのかいすいよく』

つぼみ 『まんまるまる』

## 今月の園長先生のひとこと

音楽を聴く=SNSという現在。様々な手段で好きな音楽を聴いたり、楽しむことができます。自動車でも機能が整っていれば、いつでも音楽が聴けます。20以上前の話ですがチャイルドシートを後部座席に後ろ向きで使用しなくてはならず、ガラケーしか持っていなかった私はルームミラー越しにベビーミラーに映る子どもと一瞬目が合い様子確かめながら、童謡を歌い続けていたことを思い出します。音を外した歌声を聴かせていましたが、我が子たちはサブスクといわれる機能を上手に使い音楽を楽しんでいるようで、私よりは上手に歌えているのを確認し、安心している今日この頃です。便利な世の中にはなっていますが、音楽に限らずSNSを上手に活用しながら、子どもと目と目が合うかわりも大切にしていきたいと思ひます。

## ひまわり組

### 〔保育目標〕

- ◇ 就学に期待を持ち、見通しや目標を持って意欲的に生活する
- ◇ 同じ目的に向かい、みんなで共感し合いながらともに実現する喜びを味わう

小学校入学へ向けて、数字、50音の読み書きを通し、自分が頑張りたいことなど目標を決めて、取り組んでいきたいと思ひます。

### 〔クラスの様子〕

自分達で作ったカルタで遊んだり、コマにひもを巻くタイプのコマ回し練習をしたり、縄とび前まわしを1跳びでとぶ練習をしています。  
「最初は、出来なかったけれど練習したらできるようになった！」という体験をおぼわっています。「できた！！」の時に見せてくれる笑顔が頼もしいです。

### 〔お願い〕

- ・小学校生活に向けてお昼寝をしない日が増えていきます。  
4月からの生活習慣を視野に入れ早寝、早起きを心掛けていきましょう。



## ゆり組

### 〔保育目標〕

- ◇ 友達と一緒に同じ目的に向かって遊びを進めたり協力する
- ◇ 冬の自然事象に興味を持ち、取り入れて遊ぶ

友達と一緒に遊ぶことで色々な遊びに興味を持ち、挑戦していけるようにしたいです。寒い中でも身体を動かしたり、冬ならではの自然事象に目を向けて、遊びたいです。

### 〔クラスの様子〕

新しい年が始まり、今年はいよいよ「ひまわりぐみさんになる！！」と、とても張り切っている子ども達です。なんだか顔つきも一段とお兄さん、お姉さんになったような気がします。その気持ちを大切に、日々の生活の中で、一つひとつ確認しながら、自信をつけ少しずつ進級への準備をはじめたいと思ひます。

### 〔お願い〕

- ・園の中は床暖がついているので暖かいです。厚着にならないようにしましょう。(セーターや裏起毛の洋服は暑いです。)



### たんぽぽ組

#### 〔保育目標〕

- ◇ 冬ならではの自然事象に興味を持ち、見たり触れたりして遊ぶ
- ◇ 生活の中で身近な文字や数字に興味を持つ

沢山の雪で遊び、氷を作りながら実際に見たり触れたりして楽しみたいです。進級に向け文字や数字に興味を持てるようゲームや遊びの中で取り入れ活動していきたいです。

#### 〔クラスの様子〕

様々なことに興味を持ち「どうして?」「なんで?」と聞いてきます。「どうしてだと思う?」と自分でも考えられるようにしたり、時には答えを教えたりしていますが、「えー!?!」という反応があったり、「〇〇だからじゃない!?!」と子どもたちなりの考えがあったりと面白いです。なるほど... こういう考えもあるのか... と大人も気づきになりますね。

#### 〔お願い〕

- ・歯ブラシの状態を確認して新しいものと交換して下さい。
- ・登降園時にカバンは自分で持ってくる、挨拶は声に出してすることをクラスでお約束しています。お家の方もご協力をお願いします。



### ちゅうりつ組

#### 〔保育目標〕

- ◇ 冬の自然に親しみを持ち、色々な遊びを楽しむ
- ◇ 言葉のやり取りを通して友達同士の関わりを広げて遊ぶ

寒くても戸外に出て「冬」を感じて遊びます。たくさん言葉が出るようになってきたので、ままごとやゲームを通して言葉のやりとりが楽しめるように関わっていききたいと思います。

#### 〔クラスの様子〕

トイレに行き始めました。出なくても一日一回は便器に座って、トイレに慣れるようにしています。おしっこが出た子はシールをもらって喜んでいます。給食は高いテーブルで椅子に座って食べていますが、午後のおやつは低いテーブルで椅子を使わずに座って上手に食べています。

#### 〔お願い〕

- ・すみれ組への進級に向けての準備期間です。低いテーブルでお座りをして食べる、くつ下やくつを自分ではなく、バーンぎゅの持ち方で食べるなどの練習をお家でもお願いします。



### すみれ組

#### 〔保育目標〕

- ◇ 基本的な生活習慣を身につけ、簡単な決まりや約束事を守る
- ◇ 雪遊び、氷遊びを楽しみながら、冬の自然事象への興味を深める

生活する中で大切なことを知らせ、少しずつ自分でやろう、守ろうとする気持ちをもてるようにしていきたいです。寒さに負けず戸外で冬ならではの遊びを楽しめるようにしたいと思います。

#### 〔クラスの様子〕

アルプス一万尺の手遊びがお気に入り、ピアノや歌にあわせて何度も楽しんでいます。手の動きがなんだか怪しい... そんな姿もまた微笑ましいです。お家の人、やり方を覚えていますか? ぜひ一緒にやってみて下さい。最後の「ハイ!」が決まれば全てよし! です。

#### 〔お願い〕

- ・進級に向けて、自分の身のまわりのことを自分でできるように頑張っていきます。(午睡後のバスタオルをたたむ、ジャンパーのファスナーなど)お家でも見守りながら「自分でできた!」を少しずつ増やせるようにしていきます。



### つぼみ組

#### 〔保育目標〕

- ◇ 保育士と一緒に冬の遊びを楽しむ
- ◇ 保育士や友達と関わりながら触れ合い遊びやごっこ遊びを楽しむ

雪が降ったら、用意して頂いた、スキーウェア、手袋、スノーブーツを着用し、思いきり雪遊びを楽しみたいと思います!! 友達存在を意識し始めている子が多いので、友達との関わりを増やし、一緒に遊ぶ楽しさを味わえるようにしたいと思います。

#### 〔クラスの様子〕

寒くてもお外遊びが大好きなつぼみぐみさん♪すべり台も自分ですべれるようになりました! お散歩も大好き!! お散歩ロープにつかまって歩く練習中です! 雪が降ったら、雪に触れて、冷たさや感触を楽しんだり、ソリ遊びなどをしたいです。

#### 〔お願い〕

- ・オムツ、ズボンの着脱、くつ下、くつの着脱など、興味を持ってやろうとしている子が増えてきています。少しずつ自分でやってみることができるよう、お家でも声掛け・見守りをお願いします。
- ・お散歩ロープにつかまって歩く練習をしています。お家でも「手をつないで歩く」をやってみて下さい。





寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。

毎日の食事では栄養のあるものを食べ寒さを乗り切りましょう。



### 節分に福茶を飲もう



節分の大豆・塩昆布・梅干しにお湯やお茶を注いだものは「福茶」と呼ばれ、無病息災を願う意味が込められています。豆を食べられない子どもも、福茶で豆の風味を味わえるといいですね。

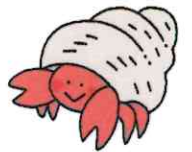
子どもと一緒に

### 食べものクイズ

Q 次のうちヤドカリの仲間は何？

- ①ワタリガニ ②タラバガニ ③スワイガニ

A 正解は2。通常、カニの足は5対（10本）ですが、タラバガニは4対（8本）。学術的にヤドカリの仲間には分類されています。



### 保存食を食べよう

昔は寒い季節に新鮮な食材が手に入りにくかったため、乾物や漬けものなど保存食を作って冬を越しました。

保存食は日持ちがするうえ、水分が抜けたり、発酵することによって、うま味や栄養価が高くなります。保存食をぜひ食事に取り入れてみましょう。



<材料 4人分>

- ・切干大根…30g
- ・にんじん… $\frac{1}{2}$ 本
- ・きゅうり…1本
- ・ツナ缶…1缶
- ・穀物酢…大さじ1
- ・砂糖…小さじ2
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・白ごま…小さじ2

<作り方>

- ①切干大根は水で15分ほど戻して、食べやすい長さに切り、茹でる。
- ②にんじんは、千切りにして、茹でる。
- ③きゅうりは、千切りにして、塩もみする。（保育園は茹でます）
- ④調味料を合わせておく。ボウルにそれぞれ水気を絞り、調味料と混ぜ合わせる。



切干大根のサラダ



# 2月



## 梅の木保育園 ほけんだより



もうすぐ暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続いています。  
空気が乾燥している時は、感染症が流行しやすいので、引き続き手洗い、うがいを徹底しましょう。

### 冬に気をつけたい病気

◆**インフルエンザ**：飛沫、接触感染で感染が広がりやすく、12月～3月頃に感染者が増加します。感染すると高熱、悪寒、頭痛の他、倦怠感、筋肉痛、関節痛などが現れます。子どもは、中耳炎や熱性痙攣、気管支喘息を引き起こしたりすることもあります。水分がとれない、元気がなくて呼吸状態が悪い時は再度受診しましょう。インフルエンザ合併症で注意したいのが、**インフルエンザ脳症**です。5歳以下の子どもが注意したい病気です。インフルエンザ脳症は命に関わる場合があります。呼びかけに反応せず、ずっとウトウトしている（意識障害）、痙攣が10分以上続いたり、繰り返したりする様子が見られる場合は、救急車を呼んでください。

◆**感染性胃腸炎（ノロ、ロタ）**：ノロウイルスやロタウイルスに感染し、感染性胃腸炎が発症すると、嘔吐、腹痛下痢、発熱などの症状が現れます。嘔吐や下痢を繰り返すことによる脱水症状に注意が必要です。ノロウイルスやロタウイルスには有効な抗ウイルス薬が存在しないため、感染したら対症療法が基本です。安静にし、脱水防止に少しずつこまめに水分補給を行いましょ。市販の下痢止めなどを自己判断で飲ませることはやめましょ。下痢や嘔吐はウイルスを体外に排出するために起こっているの、無理に止めるのはよくない場合があります。ノロウイルスやロタウイルスは、アルコール消毒が効きません。吐瀉物や下痢で汚れた服などは、次亜塩素酸ナトリウムが含まれる塩素系漂白剤（ハイターなど）で消毒するようにましょ。

◆**溶連菌感染症**：毎年11月～4月頃に流行ましょ。感染すると、2～5日の潜伏期間を経て、発熱、のどの痛みや腫れ、発疹、イチゴ舌(舌に赤いブツブツができる)、腹痛、吐き気などの症状が現れます。溶連菌には効果的な抗生剤があります。病院で処方された抗生剤を服用したら、通常2～3日ほどで症状が軽快ましょ。ただし症状がよくなってきたからといって、自己判断で内服を中止してはいけません。医師から処方された分を必ず飲みきるようにましょ。途中で抗生剤の服用を中止すると、溶連菌が再発し、急性腎炎、血管性紫斑病、中耳炎、気管支炎の合併症を引き起こすリスクがあります。

◆**マイコプラズマ肺炎**：感染者の約80%は14歳以下の子どもです。季節に関係なく感染ましょが、毎年冬になると、感染者数がやや増加ましょ。マイコプラズマ肺炎になると、2～3週間の潜伏期間を経て、発熱、全身倦怠感、頭痛、乾いた咳のような症状が現れます。有効な抗生剤を用いて治療ましょ。2週間ほどで症状がおさまりますが、自己判断で薬の服用を中止すると再発の恐れがあるため、処方された薬は最後まで飲み切るようにしてください。

### 【安全に外遊びを楽しみましょう】

冬の時期は、日没が早く西日も眩しくなるため、安全に外遊びができる時間が限られてましょ。お子さんと外遊びの時間をあらかじめ決めておましょ。また、冬はどうしても厚着になったり、防寒具を身に付けることで動きにくくなりますので、服装や装備の注意点を意識しておましょ。

厚着をし過ぎると体を動かしにくくなり、転倒のリスクが高まるだけでなく、体温調整が上手に出来なくなる為、脱ぎ着がしやすい服装で過ごしたり、気温や体感に合わせて衣服を調整ましょ。フードや紐がついてる服は外遊び向きではありません。紐が遊具に引っかかるなど、事故の元になりますので出来る限り避けたデザインのものを選びましょ。

外遊びをする時には、靴が滑らない素材になっているかも確認ましょ。ブーツは履きなれない為歩きにくかったり、防寒靴は構造上足首が曲がりにくい形のものが多いので、転倒しないように注意ましょ。

降雪はもちろん、雨天の翌日に氷が張る（路面凍結）ことで転倒のリスクは高まります。普段利用している場所でも随時確認が必要です。公園内も滑りやすくなっているかもしれません。お子様を遊ばせる前に確認ましょ。

#### 子ども服の要注意ポイント

たとえば、こんな部分が家具やドア、遊具などに引っかかると、転倒や首締めなどの事故に…。

