



うめのきだより(2月号)

梅の木保育園

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いていますね。そんな寒さにも負けない子ども達の元気な声と笑顔が室内を温かくしてくれます。この季節だからこそ楽しめることを見つけながら、2月も楽しく過ごしていきたいと思います。

行事予定

2日(金) 豆まき会
 5日(月) 園外保育(ひまわり組)
 6日(火) 安全指導
 7日(水) 発育測定
 8日(木) 記念写真撮影(予備日)
 14日(水) 誕生会
 22日(木) 避難訓練
 27日(火) お別れ会
 28日(水) 耳の日の話

今月の歌

♪ こおっちゃう
 ♪ オニはうちでひきうけた

お知らせ・お願い

- ・毎年、年度末に文集を配布していましたが内容を見直し検討した結果、今年度からは作成いたしません。ご了承ください。
- ・雪の日や凍結している日は、駐車場で事故や転倒などに十分気をつけて下さい。お子さんから目を離さず必ず手をつなぎましょう。
- ・13日(火)～28日(水)まで実習生が入ります。よろしくお願ひします。

今月のクラスのおすすめ絵本

ひまわり『びんぼうがみと ふくのかみ』

すみれ『おふろにいれて』

ゆり『でてくる でてくる』

ちゅうりっぷ『ももたろう』

たんぽぽ『どうぞのいす』

つぼみ『どんな かお?』

今月の園長先生のひとこと

今年度もあと2ヶ月あまりとなりました。入園・進級した頃より、一人ひとりの歩幅で少しずつ成長してきていることを実感しているのではないのでしょうか。イヤイヤ期になり、何もかもが嫌だと言ったり、苦手な食べ物を頑張って食べるようになったり、自分も小さいのに自分より小さい子に優しくしていたり、大人が思っているよりも周りのことを見ていたりなど、今年も見ただことのないお子さんの別の顔を見つけることができましたでしょうか。ことわざに「かわいい子には旅をさせよ」とありますが、子どもが親のいない所でたくさんのかんじを覚えて考えて行動できることで可能性が広がっていくことを思うと楽しみでなりません。

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

生活の中で見通しを持って行動できるよう声を掛けながら関わり、就学への期待を持てるようにしていきたいです。行事に向けての準備をしたりすることで、友達と楽しみながら活動し、様々な活動を通して喜びを味わえるようにしていきたいと思います。

〔クラスの様子〕

生活リズムも整ってきて、毎日活発に過ごしているひまわり組さんです。少しずつ就学に向けての活動も入ってくるので、静かに座って待つことや集中して活動に取り組むことなどを経験し、一人ひとりが意識して気をつけて行動ができるように伝えていきたいと思います。

〔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。

・週に2回程度、午睡無しで過ごす日が出てきます。改めてお知らせしますが、家庭でも生活リズムを整え、少しずつ就学に向けて早寝早起きができるようにしていきましょう。



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、見たり触れたりする



活動の中で自分たちで話し合う、聞く、聞き入れる、自分の意思を伝えることをしていきたいです。寒いから…と室内ばかりでなく、戸外に出て冬ならではの活動を楽しみたいと思います。

〔クラスの様子〕

最近、やりたい遊びを聞くと、「なわとびしたい!」という声が多くなりました。まだ1回ずつでも、1回跳べたことに喜んだり、続けて跳べる子も「できるようになってるね」と友達を励ますなどの姿が見られます。体力作りの一つとして続けていきたいです。

〔お願い〕

・歯ブラシやキャップなどの状態を確認して定期的に交換して下さい。

・着替えや予備用のハンカチ、マスクの確認、補充をして下さい。

たんぼぼ組



〔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

寒さを利用した氷づくりや、雪遊びを通して、冬の季節に興味、関心を深めたり不思議に思ったりしながら楽しみたい。遊びの中から文字や数字に少しずつ興味を持てるように楽しく覚えていきたいです。

〔クラスの様子〕

遊びによって友達が変わったり、男女関係なく仲良くする姿が見られるようになってきました。遊びの中で自分の思いやり方を通そうとすることが多いので、友達の話を聞いたり、自分から譲ってみたりすることを提案しながら、日々仲良く遊べるようになってきています。少しずつこだわりも出てきてごっこ遊びも本格的です。

〔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。
- ・カバンにつけるキーホルダーは大きすぎないもの、チャックが開けにくい、絡まってしまう等がないように付けましょう。可能であれば名前も記入して下さい。

ちゅうりっぷ組



〔保育目標〕

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

雪遊びや氷遊び、ちよっぴり寒さも感じながら、冬ならではの遊びを楽しんでいきたいです。また、お話も上手になってきた子ども達なので遊びや生活の中で友達や保育士とやりとりを楽しんでいきたいです。

〔クラスの様子〕

言葉数が増え、友達や保育士と会話ややりとりを楽しめるようになってきました。進級に向けて食事は椅子ではなく、マットに座って食べる練習中です。最後まで自分で食べられる子どもが増えてきたので、今度は食具の持ち方も教えていきたいです。

〔お願い〕

- ・園は床暖や暖房がついているので、薄着を心掛けましょう。裏起毛や長袖の下着では暑くて汗をかいて冷えてしまうこともあるためご協力をお願いします。
- ・進級に向けて食具での食事、オムツやズボンの着脱を自分でできるように練習をしています。家庭でも取り組んでもらえると助かります。

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

色水やビーズの入りの氷を作って遊んだり、雪が降ったらできるだけ戸外で雪に触れて遊ぶなど、冬ならではの遊びをしたいです。

〔クラスの様子〕

お正月遊び、ままごと、積み木、絵本等が大好きで、友達と会話を楽しみながら遊んでいます。「かして」「いいよ」のやりとりも聞かれ、周りの友達が手伝ってくれたり、フォローしてくれる優しい姿が見られるようになりました。そんな友達に優しくできる姿を大切にしていきたいです。

〔お願い〕

- ・雪が降った日はブーツ、手袋などの準備をしてきて下さい。
- ・歯みがきがスタートしました。毎日歯ブラシ、キャップ、コップを洗って清潔にしましょう。週末にはコップ入れも洗いましょう。引き続きキャップの練習もお願いします。

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をやごっこ遊びを楽しむ

雪遊び、そりすべり、氷遊びなど、冬ならではの遊びを楽しみ、様々な事を体験できるようにしていきたいです。また友達にも興味を示してきたのでごっこ遊びなどを通し、友達と一緒に遊ぶ楽しさを伝えていきたいです。

〔クラスの様子〕

自己主張をはっきりする子が増えてきて、指差しやジェスチャーで自分の思いを伝えようとしています。うまく伝わらず怒って泣いたりする子もいますが、「伝えたい」という気持ちを受け止め、言葉やジェスチャーのやりとりを楽しみながら、発語を促し保育士や友達との関わりをより楽しめるようにしたいと思います。

〔お願い〕

- ・オムツ、ズボンの着脱ができるように練習中です。お家でも少しずつ練習をお願いします。また自分で着脱のしやすいズボンをはかせて下さい。
- ・洋服に名前のない物が増えていきます。必ず記名して下さい。お下がりの物にもお願いします。

食育だより

梅の木保育園 2月号

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、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、気を付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て寒さを乗り切りましょう。

今月のテーマ

丈夫な体づくり！

節分の豆に注意！！

節分で豆まきをするご家庭が多いと思いますが、豆の拾い忘れにご注意ください。

5歳頃までの乳幼児は、奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではなく、気道（気管や気管支、肺など）も狭いので、豆やナッツ類を食べると、気道に入って気管支炎や肺炎を起こしたり、窒息したりするおそれがあります。

丈夫な体をつくる 食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。

毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。

また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。

ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。

食物繊維を多く含むごぼうやれんこんは、お通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

旬の食べ物

だいこん、しゅんぎく、かぶ、ブロッコリー、こまつな、わかめ、たら、しらうお、わかさぎ、いちご、りんご、みかん

※冬が旬の野菜は、甘みが増し、栄養満点です。また、魚介も脂がのっておいしい季節です。

寒い日が続きますが、子どもたちは空気の冷たさを肌で感じたり、白い息を吐いたり、小さな体でまるごと季節を感じながら過ごしています。冷たい空気に触れることで、自律神経が鍛えられて病気になるにくい体をつくるといわれます。天気の良い日は積極的に外に出て、元気な体をつくりましょう。

感染症のお知らせ

1月後半現在、保育園で流行している感染症はありませんが、疲れが出やすい時期です。

お子さんの体調が優れない時や、普段と様子が違う時は無理して登園せず、お家でゆっくりと体を休めましょう。また必要に応じて早めに医療機関を受診をしましょう。

市内ではインフルエンザウイルスやコロナウイルス感染症の感染者数がまだ増加傾向にあります。両感染症は一度感染していてもウイルスの型が違えば何度でも罹患し発症しますので、引き続き感染症対策に努めましょう

繰り返しになりますが、熱がなくても風邪症状(鼻水・咳等)が酷く保育に参加できない時には、お迎えや受診をお願いすることがあります。

保育園は集団生活の場です。小さいお子さんはマスクの着用が難しく感染症対策を十分に行えません。小さい子が感染すると、重篤な症状を引き起こす様な感染症もありますので、一人ひとりが安全に楽しく、健やかに保育園で過ごせる為にも感染症対策にご協力をお願いします。



子どもの花粉症について

こんなサインに注意

2～3月は花粉症の時期です。花粉症の症状は風邪とまぎらわしいですが、子どもは症状がうまく伝えられません。気になるときは、小児科や耳鼻咽喉科などで相談しましょう。

花粉症の三大症状

くしゃみが出る

鼻水・鼻づまりが続く

目をこする

●口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口から入るため、風邪などをひきやすくなるおそれがあります。



●なかなか寝ない

●**日中元気がない、きげんが悪い**
息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかったり、きげんが悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることも。

花粉と接する機会を減らそう

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること。花粉に接する機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防をかねて、身の回りの花粉との接触を減らしましょう。



花粉を家に持ち込まないために

外干ししない

花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのを控えましょう。

玄関で脱ぐ

外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつすなど、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

服からも取り除く

衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉がつきにくいツルツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。

2月に気を付けたい感染症

○溶連菌感染症：例年1～2月は増加傾向です。特に子どもがかかりやすく、**発疹が出る**感染症です。感染経路は、発症者もしくは保菌者(特に鼻咽頭部に保菌している者)由来の飛沫による飛沫感染と接触感染です。

○ノロウイルス感染症：ピークは12月ですが、冬季は流行が続きます。主な症状は、**嘔気、嘔吐及び下痢**です。小児では嘔吐が多く、酷い時には嘔吐や下痢が10回以上続く時もあります。感染してから発病するまでの潜伏期間は、1～2日で、特に子どもは簡単に感染して発病します。最も重要で、効果的な予防方法は「**流水・石けんによる手洗い**」です。

○ロタウイルス感染症：2～3月が流行時期です。ほとんど全ての子どもが5歳までに感染します。生後6か月以降2歳未満の時期に感染すると重症化しやすいといわれており、入院治療を必要とする乳幼児下痢症の35～52%がロタウイルスによるものです。好発年齢は乳幼児で、特に1歳児に多く、年齢が上がるにつれだんだんと減っていきます。

・2月3日は節分です・

節分に豆をまくのは、昔から季節の変わり目は、邪気が生じるとされていたからとされています。

節分は1年の健康と安全を祈る行事です。2月はまだまだ寒く、油断すれば風邪をひいてしまう季節です。そんな時期だからこそ、行事が定着したのかもかもしれません。

無病息災を祈って元気に豆をまきましょう。そして、1年間を健康に過ごせるように、規則正しい生活と、3度の食事を摂って、逞しく強い体を作りましょう。

