



2019年2月1日 社会福祉法人 下府中保育園

園から一步外に出ると、冷たい北風がぴゅっと吹きつけ、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。子ども達は鼻やほっぺを真っ赤にしながらかも、元気いっぱい体を動かして遊んでいます。風邪やインフルエンザが流行する季節なので、食事や睡眠をしっかりととり体調をくずさないようにしていきましょう。

### 保育目標

- ・寒さに負けず戸外で元気に体を動かして遊びましょう。
- ・外から帰ったら、手洗い・うがいを必ずしましょう。



### 風邪予防はしっかりと



インフルエンザや風邪の予防のためにも遊んだ後や、外から帰って来たら必ず、手洗い・うがいを行うことが大切です。また、子どもはよく動き遊びながら、様々な機能を獲得しています。まだまだ寒いのでつい厚着にさせてしまいがちですが、調節がしやすいよう薄手の服を重ね着するなどし、手足が動きやすい服装を心がけ、元気よく過ごしていけるよう十分気をつけていきましょう。



### 持っていますか？



最近、園では鼻水が出ている子どもが多く見られます。風邪の必需品でもあるティッシュペーパー。鼻水が出たらすぐにかめるように、普段よりも多めにポケットや鞆に入れて持たせて下さい。ハンカチも忘れないようにしましょう。

### お口の中は大丈夫？



舌は健康のバロメーターと言われています。歯磨きをする時に、正常な舌の色や形を覚えておきましょう。様々な病気の早期発見につながります。

### 節分～豆まき～



2月3日は節分の日です。節分とは、本来季節の移り変わる時の意味で「立春」・「立夏」・「立秋」・「立冬」の前日を指していたのですが、現在では節分といえば立春の前日だけを指すようになったそうです。

「福は内」「鬼は外」と唱えながら豆をまき、今年の一年度の無病息災を願い、年の数の一つ多く豆を食べると体が丈夫になったり、風邪をひかないと言われていたそうです。

また、節分に巻き寿司を食べる風習は「福を巻き込む」という意味と「縁を切らない」という意味が込められ、恵方に向かって巻き寿司を丸かぶりするようになりました。

今年の恵方は「東北東」です！！



### バランスの良い食事を

風邪などが流行する季節。栄養面でも子どもたちの健康をサポートしたいですね。

米・パン・麺類などの「主食」に、魚や肉・大豆製品・卵などの「主菜」、そして野菜・海藻類の「副菜」などきちんとバランスのとれた献立の工夫をし、子どもたちが毎日健康で過ごしていただけるようにしておきたいですね。

また、「おいしいね」と共感し合ったり、ご家族揃って楽しく賑やかなコミュニケーションのある食卓は子どもにとってただ栄養を摂り込むだけでなく、安定した心身をつくるために大切です。そして、「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶や、肘をついたり、足をばたばたしないというマナーを子どものうちから家庭でも教えていきましょう。



### ～実習生が来ます～

2月12日～25日 小田原短期大学 岸さん 坂本さん  
2月18日～22日 横浜こども専門学校 椎野さん 原さん



宜しくお願いします。

### 2月 の行事予定

日	曜	行事予定	備考
1	金	豆まき集会	
2	土		
3	日	節分	
4	月		
5	火	ゆきぐみ「卒園記念写真撮影」	
6	水		
7	木	絵画教室	
8	金		
9	土		
10	日		
11	月	建国記念の日（祝日）	
12	火	身体測定	
13	水	市・内容研究委員会	兼石保育士出張
14	木	ゆきぐみ「二世会観劇」	
15	金	交通安全教室	
16	土		
17	日		
18	月		
19	火	絵画教室	
20	水		
21	木		
22	金	避難訓練	
23	土		
24	日		
25	月		
26	火	誕生会	
27	水	ゆきぐみ「卒園旅行」	
28	木	音楽リズム教室	体操服着用

※卒園式は3/16（土）です。