

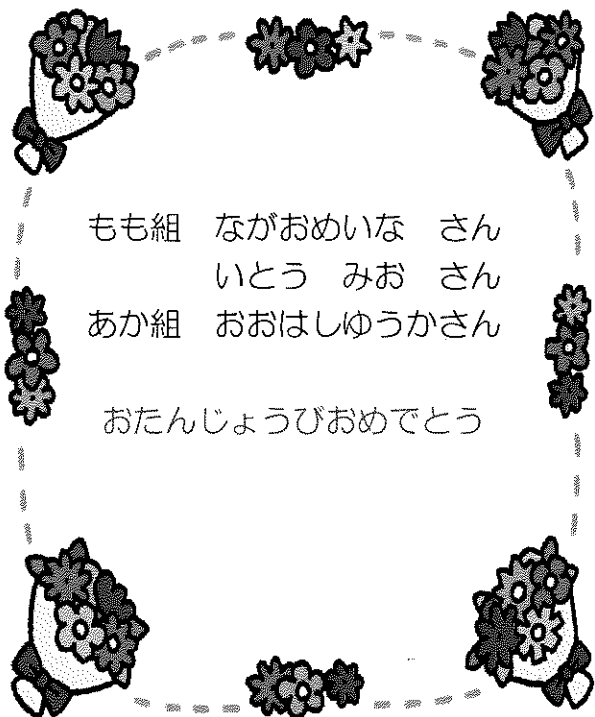
えんだより

花表こぼと保育園 令和4年度2月発行

☎626-6031 FAX626-6032

寒さや乾燥が気になる時期です。感染予防には「湿度」を保つことも大切です。冬は暖房器具を使うので湿度が下がりがちです。できるだけ湿度を60%以上に保てるようにしましょう。加湿器がなくても、水に濡らしたタオルをハンガーにかけておくだけでも効果がありますよ。保育園の事務所にもかけてあります。感染症に負けず、健康で暮らせるように気を付けていきましょう。

個人懇談会では、担任より普段の様子や新年度に向けてのお話しをしています。ご家庭での様子や困りごと、心配なこと等あればこの機会にお話しください。お子さんのことを知り、気持ちを共有しながら一人ひとりに声をかけられる保育環境にしていきたいと思えます。



もも組 ながおめいなさん
いとう みおさん
あか組 おおはしゆうかさん
おたんじょうびおめでとう

<2月の予定>

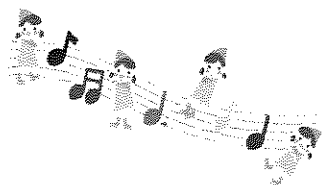
- 1日(水) 集金袋渡し(1月延長保育料利用者)
- 2日(木) 3日(金) 延長保育料集金日
- 3日(金) 豆まき
- 6日(月) 幼児給食費引き落とし日
- 6日(月)~18日(土) 保育実習
- 11日(土) 「建国記念日」につき休園
- 14日(火) あそぼう会
- 16日(木) き組 保育まつり
- 17日(金)~24日(金) 写真掲載
- 21日(火) 誕生日会、避難訓練
- 23日(木) 「天皇誕生日」につき休園
- 27日(月) 乳児保育料引き落とし日
お話し会

<き・もも組>

- 体操教室 13日、27日(月)
- プール 1日、8日、15日(水)
- えいごであそぼう 2日(木) ※16日(木)は
保育まつりと日にちが重なったため変更になります。

<3月のおもな予定>

- 3日(金) ひなまつり
新入園児面接、健康診断(在園児も)
- 15日(水) 乳児保育料引き落とし日
- 16日(木) お別れ遠足
- 24日(金) お別れ会
- 28日(火) 卒園式
- 4月5日(水) 入園式



今月のうた
こどもはかせのこ
おにはそと
はしるのだいすき

お知らせ

- *進級するにあたっての幼児園服や帽子等を購入希望の方は、注文用紙をお渡ししますので担任までお申し出ください。2月15日(水)までにお申し込みください。
- *16日(木) 保育まつりの日はき組さんはお弁当持参です。詳細はクラスだよりを見てください。
- *1月に予定していた茶屋こぼと保育園交流会は2月末か3月初めの日を予定しています。日にち決定次第、連絡をします。簡易給食をこちらで用意します。
- *おじゃま虫キャラバンは、今年度はコロナ感染拡大予防のため中止となりました。



ほけんだより



令和5年2月号

子どもたちの発達や心の安定には、早寝早起き、バランスの良い食事、適度な運動などの基本的な生活を大切にして過ごすことが必要です。

生活リズムを整えて元気に過ごそう

決まった時間に起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

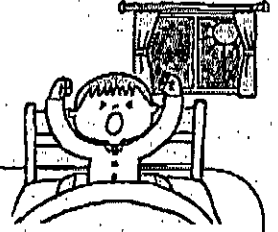
朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べましょう。元気に1日過ごせるよう、しっかりと栄養とエネルギーをとりましょう。主食、タンパク質、野菜類のバランスが損れるとなおよいですね。



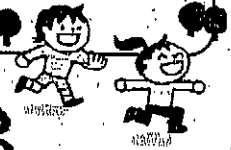
お日様を浴びましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。顔を洗って眠気も洗い流しましょう。赤ちゃんは濡らしたタオルで顔を拭くとよいですね。



たくさん遊びましょう

日中は好きな遊びで体と心を動かします。休日、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。



安定した脳を作る「セロトニン」という神経伝達物質、知っていますか？

セロトニンは目覚めているときに生成されます。さらに朝太陽の光を浴びると、生成がより活発になります

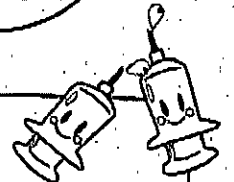
特別な事をするのではなく、日常生活そのものを大切にする事で増えていきます

セロトニンが増えると・・・
・やる気・集中力が上がる
・緊張やイライラが軽減する
・よい睡眠がとれる

セロトニンを増やすには？
・よく噛んで食べる
・歩く、泳ぐなど体を動かす
・乳児の場合は、ハイハイや、泣く（呼吸のリズム運動）、ミルクを飲む（お口と顔のリズム運動）等



MRワクチンの予防接種は受けましたか？



MRワクチンは、麻疹（はしか）・風疹の予防接種です。麻疹は、感染力が非常に強く、肺炎などを合併し重症化することがあります。風疹は、妊娠している女性が感染すると、胎児が先天性風疹症候群になることがあります。予防には、予防接種が最も有効な方法です。

- 1 回目は、1歳の誕生日から2歳の誕生日の前日までの、早い時期に接種しましょう
- 2 回目は、年長児（5歳児）の間に接種しましょう（令和5年3月31日まで）