

* * * * *

園からのお知らせ

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。季節の節目として豆まきをして鬼を退治したり、恵方巻を食べたりする習慣のある「節分」。毎年2月3日と記憶している人も多いようですが、今年はとても珍しく2月2日に巡ってきます。実に124年ぶりの出来事ですので、「スペシャルな1日」となりますね。もともと暦の中には、節分や立春のように太陽の動きが深く関係しているものがあり、日付が固定していない行事や祝日なども多いようです。今年は、コロナ禍の中「緊急事態宣言」により、行事の実施を中止しています。厄払いの意味もあり、家庭で豆まきをされる方もいらっしゃるかと思います。厚生省より情報提供がありました。窒息・誤嚥の事故により、硬い豆やナッツ等を、5歳以下のお子さんについては、注意して食べさせない指導もありました。ご家庭でも気を付けていただければと思います。

新型コロナウイルス感染により緊急事態宣言発令から3週間がたち感染への終息には近づいてはおります期間を延長することも報道等で話題になっています。ひきつづき感染防止を徹底しながら、保育を行っていただけるよう努めてまいります。

1月より、朝の体操で園内放送を流してみんなで取り組んでいます。体を動かして体幹を鍛えながら、体を動かすことの楽しさを味わうことができればと思います。2月にはオンライン形式で懇談会を行います。限られた時間ではありますが、保護者の皆様と有意義な時間を共有できればと思います。また、お子さんの遊びの様子を動画にてホームページに配信する準備をしています。パスワードを設定してご覧いただけるように致しますので、こちらもお楽しみにしてください。

園長 竹内 夫美恵



保育目標



<p>ひよこ組 (0歳児)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・風邪等の予防の為、手洗いを丁寧に行ない健康に過ごします。 ・友だちと同じ空間で遊び、模倣をしたり簡単なやりとりを楽しむ。 	<p>あひる組 (1歳児)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保育者の声掛けを受け、身の回りのことをやってみようとする。 ・保育者や友だちと一緒に遊ぶ中で、簡単な言葉のやりとりやごっこ遊びを楽しむ。 	<p>ぺんぎん組 (2歳児)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本的な生活習慣が身に付き、身の回りのことが出来る喜びを感じる。 ・保育者に見守られながら順番や交換を理解し、やりとりを行ってみようとする。
<p>ねこ組 (3歳児)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達の気持ちに気付き、やり取りを試みる。 ・基本的な生活習慣が身に付き、自発的に行ってみる。 	<p>とら組 (4歳児)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冬季の健康に必要な生活習慣を身に付け、元気に過ごす。 ・自分の思いを主張したり、友だちの意見を受け入れたりしながら友だちと遊ぶことを楽しむ。 	<p>らいおん組 (5歳児)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・他児との関わりを楽しみ、工夫や発見を共有して遊ぶ。 ・就学を意識した生活リズムを整えていく。

【交通安全教室】

毎年多摩中央警察署の方に来て頂き、交通安全教室を行っていますが、今年度は中止となりました。普段から保育の中で、横断歩道の渡り方や道路を歩く時の約束など、交通安全のお話をしています。ご家庭でも引き続きルールの大切さを確認していただければと思います。

【節分】



立春の前日が、節分の日。今年の節分は、2月2日ですね。2月2日になるのは、なんと124年ぶりだそうです。今年度は園での豆まきは中止となってしまいましたが、ぜひご家庭で「鬼は外～福は内～!!」と日本の伝統行事を楽しんでくださいね。

【お知らせ】

＊夕保育助手＊

中川 美砂緒・佐々木 寿唯・笹島 順子 都合により退職しました。

＊新職員の紹介＊

夕保育助手 ^{ないき たまみ} 内木 圭弥
朝夕保育助手 ^{つかもと のりこ} 塚本 教子 です。よろしくお願いします。



* 免疫力アップ方法 *

免疫力が下がると、病原菌を攻撃する細胞の力が弱まり病気にかかりやすくなると言われていますね。不安やストレスを蓄積することでも免疫は下がってしまいます。趣味に没頭したり、好きな音楽を聴いたり、頭を空っぽにできる時間が少しでも作れるといいですね。



免疫力をアップさせるには・・・

- ・ 身体を温める ・ 日光浴や森林浴をする ・ よく噛んで食べる ・ 質の高い睡眠をとる ・ 1日2～3回爪もみをする ・ ぼーっとする時間を持つ ・ 嫌なことは吐き出してスッキリする ・ よく笑う など色々な方法があるそうです。

身体を温めてくれる唐辛子やしょうが、腸内環境を整えてくれるヨーグルトも最適な食べ物と言われていますね。そして笑顔が一番の特効薬☆笑えば笑うほど免疫力は上がります。園でも変わらず楽しいことを子どもたちと共感し合い、笑顔のたえない毎日を過ごしていきたいと思います。また今年に入り、毎日全園児で体操をしています。音楽に合わせて全身を使って体を動かしたり、バランスを取る動きをしたり…笑顔いっぱいです！

これからも体幹を鍛え丈夫な体作りに取り組んでいきたいと思っています。

♪・✿・♪・✿・♪・✿・♪ 爪もみの紹介 ♪・✿・♪・✿・♪・✿・♪

爪の生え際を反対の手の親指と人さし指で挟んで10～20秒ずつ強く押します。1日2～3回を目安に行ってください。ただし薬指の爪には自律神経に強く作用する神経が集中しているため、逆に免疫が下がるおそれがあるので避けたいようです。