

2月 さくらぐみだより



寒い日が続いていますが、日中は半袖で過ごす子もいたり、元気いっぱいさくら組さん。最近ではテラスや園庭にでると、鬼ごっこやドッチボールで遊ぶのが流行っていますよ。

さくら組での生活も残り2か月。日々の生活を楽しみながら、ゆり組への進級に向けて一人ひとり目標を持って頑張っていると思っています！

中城公園



ムービー作り



★厚着のし過ぎに注意しましょう★

新生児の頃は保温が大切ですが、乳幼児は動きが活発なので体内でたくさん熱が作られます。汗が冷えてかぜをひかない為にも、この時期は、汗ばまない程度で動きやすい服装がよいでしょう。一般的な目安としては、大人よりも1枚少なく、と言われていています。元気に過ごすためにも、薄着の習慣をつけていきましょう。

健康・生活

寒いと背中を丸めてしまいがちですが、姿勢が悪くなることで、心臓や胃・腸などが活発に働かなくなります。また、背骨や背骨を支える筋肉が発達する大切な時期です。家族みんなで背筋をぴんと伸ばすことを意識してみてください。大人も気持ちよくなりますよ。

今月のねらい

- ・健康や安全の習慣を身につけ、身の回りのことを丁寧にを行う。
- ・寒さに負けず、戸外で体を使った遊びを十分に楽しむ。

げつ	か	すい	もく	きん
				1 まめまき
4 ひっぶほっぶだんす	5 しょうどう(こうひつ)	6 たいいくあそびさんしん	7 ひなんくんれん	8 くつきんぐ
11 けんこくきねんのひ(きゆうえん)	12 えんがいはいく	13 たいいくあそび	14 せいさく	15 おべんとうかいさんぼ
18 せいさく	19 しょうどう(もうひつ)	20 たいいくあそびさんしん	21 さんぼ	22 おたんじょうかい
25 ひっぶほっぶだんす	26 たいいくあそび	27 たいいくあそび	28 えんていあそび	

★お知らせ★

★3月16日(土)ゆり組の卒園式があります。さくら組さんは、在園児代表で式に参加しますのでよろしくお祈りします！(式典は午前中で終了致します。)(詳細については後日お知らせしますね。)

もちつき



心の中のオニも退治!!

「みんなの心の中に、泣き虫オニや、おこりんぼオニはいないかな?もしいたら退治しよう」と、豆まきの前にお話をします。豆まきでは、みんな張り切って、心の中のオニを退治できる事でしょう。豆まきが終わった後の誇らしい顔が楽しみです。ご家庭でも、豆まきの様子を聞いてみて下さいね(^^)/



- ・日中は暖かい日もありますので、調整しやすいように着替えは半袖も入れて下さいね。
- ・お休みの日には、爪のカットをお願いします。

かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、風邪に負けないから作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、E、を含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、大豆製品を組み合わせると体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることも風邪の予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。

