

# 2月 うさぎだより

寒さや乾燥が気になる時期になりました。感染症の風邪やインフルエンザに負けず、予防に気を配りながら元気に過ごしていきたいと思います！子どもたちは進級に向けて、きりん組さんで活動する時間を作ったり、おはしの練習やタオルしぼりにも取り組むなど、一生懸命頑張っています(・ω・)今年度もあと2か月！1日1日を大切に過ごしていきたいと思います♪♪

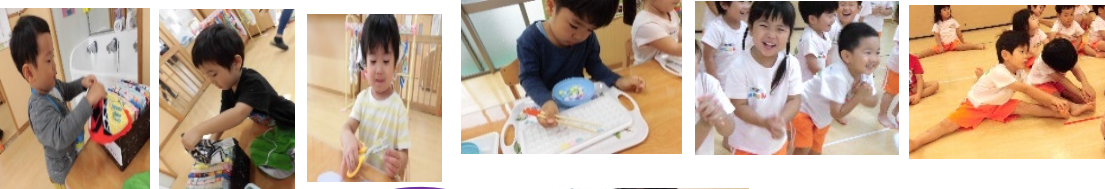
## 今月のねらい

- ◎身の回りのことを、自ら進んでやろうとする。
- ◎ごっこ遊びや戸外遊びを保育者や友達と一緒に楽しむ。

1月21日(火) ムーニー作り♡  
小麦粉粘土でムーニーの雰囲気を楽しみました。サンニンの葉の良い匂い！



次年度に向けての準備を始めています！ご協力よろしくお願いいたします！



一回結びの練習を進めますのでバックをお願いします！

子どもたちと一緒に確認しながら持ち物確認をお願いします！

給食前にタオルをしぼる練習をがんばっていますよ！

それぞれのペースに合わせておはしの練習も始めました！！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日 豆まき	4日 粘土遊び	5日 テラス遊び	6日 ゲーム遊び	7日 散歩 (パンダ組)
10日 散歩 (ぞう組) *9時までに登園	11日 建国記念日 (休園)	12日 園外保育 *体操着着用 9時までに登園	13日 クッキング (エプロン・三角巾持参)	14日 リトミック 発育測定
17日 散歩 (ぞう組) *9時までに登園	18日 制作	19日 ままごと遊び	20日 園庭遊び	21日 誕生会
24日 天皇誕生日 振替休日 (休園)	25日 弁当会 体操教室 (体操着)	26日 避難訓練 森川シアター	27日 シャボン玉 遊び	28日 お絵描き ぬり絵

## 元気の源・朝ごはん

1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと集中力に差が出ます。朝ごはんは大切です。



## 遊育・食育・寝育

「早寝・早起き・朝ごはん」といわれるように、幼児期に遊びを通じた適切な運動、調和のとれた食事、そして十分な休養・睡眠がとても大切なのはよく知られています。でも近年、子どもにとってあたりまえであった。「よく遊び(遊育)」・「よく食べ(食育)」・「よく眠る(寝育)」という最も大切な基本的な生活習慣が大きく乱れてきています。そのことは、成長期における学習意欲や体力気力の低下の要因の一つとされています。最近のアメリカの睡眠学会の報告では、5歳児までは、最低1日10時間の睡眠時間が必要だと報告されています。「眠りは脳と心の栄養」と言われるように、十分な睡眠時間の確保が、1日の活動をリセットして次の日を気持ちよく迎えるために欠かせないものなのです。なぜなら、睡眠によって成長ホルモンの分泌を促していくのです。まさに「眠りは脳と心の栄養」といえるでしょう。



♡お願い♡  
❶冬場でも汗をかきます。寝具のお洗濯は毎週末、必ずお願いします。  
❷今年はずっと暖冬ですね。半袖、半ズボンも持たせて下さいね。

3月3日(火)は、ひな祭りです。おしゃれ着園をお願いします♪♪

## お知らせ

3月30日(月)、3月31日(火)は、**新年度準備**となっております。年度末、お忙しい時期ではございますが家庭保育のご協力よろしくお願いいたします。



お友達とのつながりがより一層見られるようになりました♪♪手をつないで一緒に遊んだり、困って泣いてしまう子のそばへ行き、声をかけてあげたりなど、明るく優しいうさぎ組さんです。残り2か月！！たくさん遊んで思い出いっぱい作ろうね(\*^▽^\*)