元気だより

令和６年度
大川目保育園
５５－３０３８

２月号

先月末頃から冷たい北風が吹き、一年の中で最も寒さが厳しい時期がやってきたのを感じています。天気予報では「冬将軍」の名前がよく聞かれるようになりました。しかし、寒ければ寒いなりの遊び方を子どもたちはよく知っています。体を温めるためにたくさん動いて遊ぶこと。１月は空き容器を使って、氷作りをしました。

気が付けばもう２月…もうすぐやってくる年度末～新年度に備えつつ、子どもの成長をじっくり感じ、そして楽しんでいきたいと思います。

豆まきで願う事

２月に入るとすぐに節分がやってきます。翌日の立春からは春、一年の始まりです。節分の豆まきには、一年間健やかに過ごせますようにとの願いが込められています。子ども達との豆まきでは、無病息災を願いつつ、苦手なことに挑戦したり克服したりする心を育てていきたいと思います。

「自分の年の数だけ豆を食べる」習慣は同じ数の豆を食べて、その年の間、健康でいられるという願いが込められているそうです。

お風呂あがりに爪のお手入れ

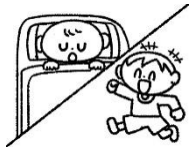
冬は空気の乾燥から、皮膚がカサカサになり、かゆみを伴うことがあります。白く粉を吹いたような様子やかきむしったような跡はありませんか。寝ている間など、知らないうちにかいてしまうこともあります。お風呂あがりには保湿と一緒に爪の手入れをして、気持ちよく過ごしましょう。

長引く咳に気をつけて

「咳が続いて夜、眠りが浅い。でも熱がないので病院には行っていません」。こんなお子様は、気を付けてください。咳が悪化すると、気管支炎や肺炎など、症状が進んでしまうことがあります。長引く咳はかかりつけ医に相談しましょう。

寝かしつけの工夫

「夜寝ない」という悩みはよく聞かれます。一日の生活を見直してみましょう。

- 起床時間は何時ですか？
- 体を動かして遊んでいますか？
- 16時以降のお昼寝は短めですか？
- 就寝前の流れを決めていますか？

お風呂に入って、水分をとって、絵本を読んで寝るなどご家庭でリズムをつくりましょう。