



# えんだより

令和5年度  
1月29日  
ようろう保育園

## 2月生まれのおともだち

おたんじょうびおめでとう！



一年で最も寒い日が続くといわれる2月。先日の大雪で園庭に雪が降り積もりました。外は銀世界で、思いっきり子どもたちと雪遊びを楽しみ、園庭にはたくさんの雪だるまができていました。寒い日でも頬や鼻を赤らめながら、元気に遊ぶ子どもたちの姿にたくましさを感じます。今月は、発表会があります。子どもたちは劇遊びや歌・合奏など楽しみながら保育者と取り組んでいます。まだまだ厳しい寒さが続きますので、子どもたちの体調管理には十分気をつけていきたいと思ひます。

### 今後の行事予定について

- ★3月3日(日) 養老公民館まつり(午前:そら組参加) 発表会で披露予定の和太鼓を地域の方に見てもらいます。詳細は後日アプリにてお知らせします。 ※服装→体操服・制服着用
- ★3月6日(水) 消防自動車巡回訪問(11:00~)
- ★3月22日(金) 保育証書授与式(そら組) はな組・ほし組・つき組・にじ組は希望保育を行います。



### 2月24日(土) 発表会 衣装のお願い

発表会で着る衣装の準備をお願いします。各クラスで、準備していただくものが異なります。詳細は、アプリにてお知らせしますので、13日(火)までに準備して持たせてください。当日のご案内は後日配付します。

### 今月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
※行事は変更になる場合があります。						
				1 養老小学校 入学説明会・園小交流会(午後) (そら)	2 節分豆まき	3 節分
4 立春	5 食育教室 (そら)	6 英語教室① (はな以外のクラス)	7 誕生会	8 体育教室①	9 体力向上教室(そら) 発育測定	10
11 建国記念の日	12 振替休日	13 発表会 通し練習 (はな,ほし)	14 発表会 通し練習 (つき,にじ,そら)	15 体育教室② ALT英語教室(そら)	16 コパンスイミング (そら)	17
18	19 園小交流会 (そら)	20 英語教室② (ほし以外のクラス)	21	22	23 天皇誕生日	24 発表会
25	26 交通安全指導	27 命を守る訓練	28	29 体育教室③		

### ★節分豆まき

節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日です。邪気祓いとして、「鬼は外、福は内！」と言いながら豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。今年の節分は3日が土曜日にあたるため、園では2日(金)に豆まきをします。今年も〇〇先生扮する鬼に向かって、新聞紙を丸めて作った豆を投げて、自分の中にある「泣き虫鬼」や「怒りん坊鬼」などを追い払いましょ。みんなで鬼を追い払った後は、豆の代わりに卵ボーロを食べます。



### ★恵方巻きの食べ方について

今年の方角(恵方)は、「東北東」です。節分に恵方巻きを食べるご家庭も多いのではないのでしょうか? 恵方巻きは、関西発祥の習わしと言われています。恵方巻きは、包丁で切ると縁や福が途切れてしまうので、切らずに頭から黙々と丸かじりします。運が逃げてしまうので、食べ終わるまではしゃべらないようにするといひそうです。目を閉じて食べる、笑いながら食べるという説もあるようです。お子さんと恵方巻きを食べる場合には、お子さんの口の大きさに合った細めのものを用意しましょ。家族の健康や願ひ事をしながら安全に食べましょ。



### ★ぐっすり眠って免疫力アップ!

2月はインフルエンザの流行期でもあり、他の感染症にも気をつけていかなければいけない時期です。インフルエンザの感染予防で重要なのは、「湿度」と言われています。室内の湿度が40%以下になるとインフルエンザウイルスが活発になります。冬は暖房器具を使うため、室内はすぐに乾燥状態になります。40~60%の適切な湿度を保つように乾燥対策をしましょ。また、寝不足が続くと体力が落ち、感染症にもかかりやすくなってしまひます。夜遅くまで起きていたり、寒さで寝つきが悪くなることで睡眠不足になっていませんか?

### ぐっすり眠るためのコツは...

- ◆就寝前にトイレを済ませる
- ◆決まった時間に就寝する
- ◆部屋を暗くする
- ◆テレビなどを消して静かな環境にする

※テレビやスマートフォン、タブレットなどの画面から明るい光を見ると、光の刺激を受け、体内時計を調節しているメラトニン(眠りを知らせるホルモン)の分泌が低下し、頭の中では寝る準備をしていたのに妨げられてしまひ、結果的に寝る時間が遅くなり、睡眠時間が短くなる可能性があります。ご家庭でも寝る前のスマホの使用は避けましょ。

