



# 園便り 如月

平成 30 年 2 月 1 日  
こころの保育園文京西片

先日は、時ならぬ大雪に驚かされましたが、案の定子どもたちは大喜びで雪遊びを楽しんでいました。その後が続いた寒気でたらいやペットボトルにも氷が張り、子どもたちも本格的な冬の寒さを実感したことでしょう。

今は技術が進んで、室内にいと真冬でも暖かく快適な生活が当たり前になりつつありますが、快適な生活になっても寒い時期を過ごすのに必要な生活習慣は変わりません。

例えばうがいや手洗い、衣服の着脱や調節、暖房や換気、十分に体を動かして遊ぶことなど、子どもたちはそれぞれの年齢に合わせて毎日の生活で身につけてきています。このような生活習慣には「病気になるように」、「病気が広がらないように」、「寒さに負けない体にするために」、「部屋を温かくするために」、「きれいな空気にするために」というような大切な理由があります。子どももその理由を理解すると自らそれを守り、大人がうっかり忘れていた時には、教えてくれる姿も見られます。園生活だけでなく家庭での生活習慣にもつながっていくと、子どもの生活に統一性が保たれていきます。当たり前のことですが鼻水が出ていたらティッシュで拭く、服が濡れたら着替えるといったことも家庭でも園でも同じように子どもに促していることで、習慣として身につけていきます。家庭と園とで生活習慣についての考え方があまりにも違くと、子ども達にもなかなか浸透していきません。

1・2月のクラス懇談会では、これまでの子どもの育ちについてお伝えしています。それには生活習慣も含まれます。靴を履く、チャックを締める、喧嘩をしたら仲直りをするということは、赤ちゃんの時からできたのではなく、日々の生活で大人の姿に倣い、仲間と教え合いながら身につけてきたものです。保育園で取り組んでいる異年齢の関りは、一緒に過ごす中で育ち合うことを深めていくことをねらいとしています。今後就学した後も、それぞれ快適な学校生活、集団生活を送れるようにということも含めています。これからも日々の生活の中で、子どもたちが仲間と育ちあう姿に目をとめて、保護者の皆様にお伝えしていきたいと思ひます。

宮島 洋

## 2月の主な行事予定

- |                |  |
|----------------|--|
| 2月 2日(金)       | 節分<br>2歳児クラス懇談会(17:30~18:15)                             |
| 2月 7日(水)       | 1歳児健診  |
| 2月 8日(木)       | 5歳児クラスお別れ遠足 お弁当の用意をお願いします<br>※その他詳細は後日お便りでお知らせします。       |
| 2月 6日(火)~8日(木) | 乳児クラス個人面談<br>※個人面談は <b>希望される方のみ対象</b> で、上記の日程以降でも受け付けます。 |
| 2月 9日(金)       | 身体重測定<br>1歳児クラス懇談会(17:30~18:15)                          |
| 2月 17日(土)      | 5歳児お点前<br>4歳児クラス懇談会(10:15~11:30)                         |
| 2月 23日(金)      | 避難訓練   |



## 3月の主な行事予定

3月 2日(金) ひなまつり  
3月 7日(水) 1歳児健診

3月12日(月) 身体重測定  
3月17日(土) 卒園式



### 保育士体験について

保育士体験は随時受付けています。お仕事の都合に合わせて、是非おいでください。  
(園の予定もありますので、予め希望の日をお知らせ頂き、調整のうえ実施となります)。  
1月は3名の方がいらっしゃいました。2月も現在2名の方が申し込まれています。

### 今月の地域活動プログラム

今回はひな祭りに合わせて、おひな様製作です。こころの保育園に在園のお子さんと保護者の方も対象です。詳細は後日お知らせします。

日時：2月24日(土) 1・2歳 9:30~10:30  
3~5歳 10:45~11:45



## ほけんだより

日に日に寒さが増してきましたね。子どもたちは大人よりも代謝が良く、大人から見ると寒そうな格好でも動くとすぐに体温が上がっていきます。厚着にならないようにし、寒い日は調節がしやすいよう上着で調整してみてください。

お家でも、うがい手洗いをしっかりし、寒い冬を乗り切りましょう！(佐藤 衣里)

低月齢での便秘の子が増えています。

便秘とは、便の水分が少なく硬くなり排便に困難を生じる状態をいい、原因は食事量の不足、偏食、不規則な生活、運動不足などが考えられます。腸の運動を助ける食物繊維の多い食事や良質の油類、水分を十分に取らしましょう。



インフルエンザ		かせ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39~40℃	熱	37~38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします



### 心配なうんちは 色や形でチェック!

子どものうんちを毎日観察しましょう! 健康状態を知ることができ、病気の発見につながることもあります。

理想はバナナうんち コロコロうんち ビチビチうんち



黄色から茶色ですると出ます



野菜や水分が足りないうんち



おなかの調子がよくないうんち

#### 白、赤、黒いうんちは注意!

酸っぱいにおいの白い下痢便は感染症、赤や黒のうんちは腸や肝臓の病気がかかっていることが。すぐに受診を!

### 食物繊維の多い食品

野菜(とうもろこし・かぼちゃ)  
豆類(煮豆・豆腐・おから・納豆)  
海藻(わかめ・海苔・ひじき)  
果物(バナナ・いちご・パイナップル・ドライフルーツ)  
いも類(さつまいも・里芋・じゃがいも)