

年が明けて早々に1ヶ月が過ぎました。これから年度末までの期間は、新年度に向けた準備に忙しく、あっという間に過ぎてしまいます。

さて、先日の大雪は何十年ぶりとも言われた大雪でした。ちょうど週末でしたので、みなさんご家族で雪遊びを楽しまれたのではないのでしょうか。保育園でも真っ白になった園庭で雪ダルマやかまくらを作ったり、雪合戦などの雪遊びしたり。「寒い!」、「冷たい!」と言いながらも子ども達は思いきり雪遊びをしていました。

寒い日が続いていますが、暖かい春はもうすぐ目の前です。インフルエンザもかなり流行していますので、みなさん元気に過ごしていきましょう。

<1~2月の活動>

1月23日…《凧揚げ》



いこいの森公園までお出かけして凧揚げをしてきました。自分たちで好きな絵を描いた凧を引っ張り、上手にあがると嬉しそうな顔で元気に走り回りました。お友達の糸と絡まってしまったり、凧がこわれてしまったりすることもありましたが、晴天のなか広い公園で遊ぶことができたのでみんな大満足でした。



2月3日…《節分豆まき》

こわ〜い顔したオニさんが保育園にやってきました。大泣きして逃げ回る子もいれば、積極的に追いかけて豆を投げつける子もいて反応は様々でしたが、最後はみんなの力を合わせてオニさんを門の外へ追い出すことができました。



子育てワンポイント！



寒い日が続いていますが、暖かい時間帯、幼児期のお子さんはできるだけ戸外で体を動かす遊びを取り入れることが大切です。

生まれたばかりの子どもは体温が高く **37.5℃** 前後あります。それが3か月を過ぎると **37℃** 近辺に、さらに1～2歳になると **36℃** 台に落ち着いてきます。

その後、3歳前後になると1日の中で体温が**低い時と高い時との変動**を示すようになります。体温は健康状態を知る手がかりとなることは言うまでもありませんが、自分の体を**無意識のうちに健康的に守る自律神経の動き**を表しています。



1日の中で最も体温が高まるのは**午後3～5時の時間帯**です。その時に**運動遊び**を行うと夢中になれるばかりでなく、全身あるいは各々の部位の**運動発達**が促進され、体力が高まります。

そして、この時間帯に思いきり体を動かすとお腹が減り、**しっかり夕食を摂る**ことができます。また、**情緒が解放**され、精神的に安定してきます。**たくましく生きる力 (=自律神経)**を育むためには、幼児期に体を動かす「**運動遊び**」が**欠かせない**のです。



子育て情報「きたはら」は、子ども達の健康と心豊かな成長支援を目的に、田無北原保育園が発行している地域情報紙です。ホームページでもご覧いただけます。

田無北原保育園では、地域の方々に行事の開放をしています。
育児相談、体験、園庭開放も随時行っておりますのでお気軽にお問い合わせください。
お問い合わせ Tel : 042-467-8080
URL : <http://kitahara-ns.org/>

田無北原保育園

==== 社会福祉法人 大誠会 ====
田無北原保育園 (私立認可園)
田無保育園 (公立園運営受託)

