



おおふしだより



風に冷たさを感じるようになってきました。やっと冬が来た！という感じですね。

今月はインフルエンザが流行し、『げんきってフェスティバル（表現遊び）』が延期になったものの多くの保護者や祖父母の方をお迎えして行うことができました。ありがとうございました。なりきって楽しむ姿や恥ずかしさを感じながら演じる姿、みんなと一緒に取り組む姿など、様々なお子さんの様子を見ていただけたのではないのでしょうか？

教育アンケートの中では、お子さんの成長を感じた内容などたくさんお知らせくださり、ありがとうございました。私たちもとても嬉しく思いました。

年末年始を迎えます。よいお年をお迎えください。一年ありがとうございました。



冬を元気に過ごす「おやつ」と「水分補給」

寒く乾燥した冬は、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。感染症に負けず、冬を元気に過ごすためには、免疫力を高めることと、乾燥への対策が大切です。

そのために「おやつ」と「水分」の取り方のポイントをおさえ、子どもの健康を支えていきましょう。



だから大切！幼児期のおやつ

【おやつ3つの役割】

①取り切れないエネルギーや栄養素を補給！

食事だけではとり切れないエネルギーや栄養素を補います。特に胃が小さく食べむらがある幼児にはおやつは欠かせません。

②リラックスして気分をリセット！

好きなおやつを食べることは、リラックス効果があります。また、遊びに夢中な子どもの気分を変えて休ませることで、怪我の予防や水分補給ができます。

③いろいろな食感を体験！

様々な食感を味わうことができるのも、おやつならではの「これはどんな食感だろう？」と、食べ物を口に運ぶ楽しさや食感を知る、食育の絶好の機会です。

冬も水分補給を忘れずに！

【水分補給が大切な理由】

冬は、厚着や室内の暖房などで、じんわりと汗をかいています。

しかし、夏ほどの暑さはないため、つい水分補給を忘れがちになり、気が付いた時には脱水状態に！

また、ウィルスは寒く乾燥した場所を好みます。口内やのどが乾燥すると、ウィルスが付着しやすくなるため、こまめな水分補給で口内やのどを湿らせることが感染症対策にも効果的です。



体を鍛えよう！

～縄跳びにチャレンジ～

子どもの体力づくりやリズム感を養うのに役立つのは、縄跳び。それ以外にも脳を活性化させる効果も期待できます。

複雑な跳び方や新しい跳び方を覚えるために何度も挑戦することで、子どもの学習能力など、脳に関わる部分の成長が促されます。

大人には、ダイエット効果に加えて持久力の向上も期待できる運動です。

大藤地区は縄跳びが盛んな地域です。ぜひ親子でチャレンジを！

●適切な長さは？

片足で縄の中央を踏み、胸の高さがちょうどよいと言われていました。長くても切らないで！

●縄回しのコツは？

縄跳びは上にジャンプするのに、手は下に回すという違う動きになるから難しいのです！こんな時は、細かくチャレンジ。

- ① 両手でタオルまわし
※肘を曲げましょう
- ② 親と子で縄を回してピョン！
- ③ 自分で回して前へピョン！
※直線上を跳んで進みます
やる気につながるコツはたくさん褒めてあげましょう！

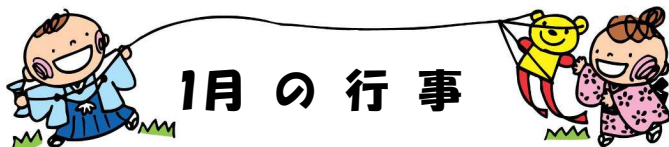


●持ち方は？

縄の持ち手を握り、親指を添わせると持ちやすいです。

●跳ぶ姿勢は？

背筋を伸ばして、目線は斜め前をみるとよいです。



1月の行事

○...給食あり ×...給食なし
 弁...弁当 エーム...エーム給食

日	曜	給食	行事予定
1	木		元日
2	金		
3	土		
4	日		
5	月	エーム	仕事始め
6	火	エーム	
7	水	エーム	
8	木	エーム	始業式 11時降園
9	金	エーム	身体測定 11時降園
10	土		
11	日		
12	月		成人の日
13	火	○	絵本貸出日 給食・弁当開始・14時降園
14	水	○	向笠幼合同交通安全教室(きりん組)
15	木	○	
16	金	○	初詣(津島神社)
17	土		
18	日		
19	月	○	避難訓練(火災)
20	火	○	向笠交流:向笠幼(全園児)
21	水	弁	
22	木	○	招待保育
23	金	○	
24	土		
25	日		
26	月	○	岩田こども園との交流(きりん組) 諸費の引き落とし日
27	火	○	
28	水	○	リコーそだちえ写真撮影
29	木	○	
30	金	○	参加会・ぱんだ組きりん組懇談会
31	土		

あけましておめでとうございます！
 元気に挨拶できるかな？



5日～9日...預かり保育(給食申請者)
 保育園枠保育はエーム給食
 があります。

【きりん組 交通教室】

傘を使用します。
 前日までに園に持ってきてください。
 きりん組の保護者ボランティア3, 4名
 募集します。(10時～11時)

初詣に出かけます。寒い日の場合は、自分で着
 脱できる防寒着(ジャンパー等)を着せてください。
 必要ならば、手袋を持たせてください。
 記名を忘れずをお願いします。

通帳の残高確認を
 お願いします。

2月4日ぱんだ組・きりん組
 ※1月27日実施予定が変更になりました。

【白ネギ収穫体験の持ち物・服装】

- ・長ぐつを履いてくる。
- ・体操服の上に、汚れてよいトレーナーを
 着てくる。
- ・ハンカチをズボンのポケットに入れる。
- ・靴・靴下・軍手を、記名したビニール袋
 に入れて、持ってくる。

【2月の行事】

- 3日(火): 豆まき会
 5日(木): 招待保育
 13日(金): わくわく会食(こども園で食事を準備します) 17日(火): 入園説明会9:00受付
 19日(木): うさぎ組ぱんだ組向笠交流(大藤) 20日(金): PTA役員会(引継ぎ)...新旧役員の方
 ※2/14予定のありがとうの会は日時変更をします。決まり次第お知らせします。



◎午後4時45分以降、防犯のため施錠します。御用の方は園舎北側(渡り廊下)の柱のチャイムを鳴
 らしてください。職員が対応します。

◎書き損じはがき、未使用切手、プリペイドカードを集めています。(主催 磐田ユネスコ協会)
 過去のものでも可能です。年賀はがき等で書き損じはがきがありましたら、昇降口に回収箱を
 置いておきますので入れてください。書き損じはがきとは、住所を間違えたり、汚したりして
 使えなくなったためポストに投函されなかったはがきです。