



# ほけんだより

わんぱく保育園



今年度もあっという間に過ぎようとしています。日々子どもたちが元気に過ごせたのは、保護者さんと連絡を取り合え、ご理解ご協力をいただけたおかげだと思います。本当にありがとうございました。寒い日が続きますので、残りの1ヶ月も体調を崩されないように感染予防に気をつけて過ごしていきましょう！

## 入園や進級前に、生活リズムを見直して体内リズムを整えましょう

生活リズムの安定は、子どもさんの情緒の安定につながります。また、体が丈夫になり、病気にかかりにくくなります。



✓ 寝る時間と起きる時間をできるだけ同じにする

✓ 朝日を浴びる

冬から春もまだ朝は暗く、曇りの日が多かったりしますが、朝の光が体内時計をリセットし、睡眠ホルモン(メラトニン)の分泌を調整します

✓ 朝昼晩の食事の時間をできるだけ同じにする

朝ごはんをしっかり食べると、体内時計が整いやすくなります。そしてよくかんで食べましょう。

✓ 寝る前にリラックスする習慣を作る

寝る前にテレビやスマホをなるべく避けて、入眠ルーティンを作る(絵本・トントンなど)



## 春、環境が変わるとみられることがあります

新しい環境を前にすると、大人も少し緊張しますよね。その気持ちは、言葉にしなくても子どもにも伝わります。保護者の気持ちを感じ取った子どもが、不安になって泣いたり叫んだりすることがあります。これはわがままではなく、心が環境の変化に適応しようとしている証拠です。園でも安心できる声かけとスキンシップをしながら子どもたちを支えています。

### 爪かみ、指しゃぶり

爪かみや指しゃぶりは不安や緊張を、自分なりの形で処理するためにとる行動と言われています。無理にやめさせると、今度は自分の髪を抜くなど、別の行動をとることもあるので注意しましょう。子どもが1歳を過ぎても指をしゃぶる場合でも、だいたい3歳頃までには自然と治ります。成長とともに自然に治ることが多いでしょう。



### チック



チック症とは、ピクピクとした素早い動きなどが、意思とは関係なく繰り返し起きることを言います。多いのは瞬きで、他にも肩をびくっと動かす、頭をふる、口を曲げる、鼻をフンフンならす、などがあります。不安やストレスがきっかけで起きることが多いため、症状が出てても軽い場合は無理にやめさせようとせず、その子のくせと考えると接するうちに治ることがあります。長引いたり症状が強い場合は、薬を使うこともあるので医師に相談しましょう。

## 3月の身体測定予定 20日(金)

身長・体重の計測は、毎月行います。  
結果を身体測定表に記入しています。



## 2月の感染症

感染症報告はありませんでした。



# きゅうしょくだより



## 一年を振り返って

4月当初はなかなか食べられなかった給食が、今では完食できるようになったり、苦手だった野菜が食べられるようになったりと、給食を通して毎日一人ひとりの成長を感じ、とても嬉しく思っています♪子どもたちの美味しそうに食べる姿が大好きで、日々の励みになっていました。毎日の給食の時間が子どもたちにとって楽しい思い出になっていたら嬉しいです。来年度も楽しく食べて、笑顔いっぱい元気に過ごせることを願っています😊

### (ひよこ組)

出来ることがどんどん増えて、成長する姿をたくさん見せてくれたひよこ組さん！

食べることが大好きで何でも「食べてみよう！」と意欲的で、飲み込むこと、かむこと、手づかみやスプーンフォークで食べることもとっても上手になりました♪

### (りす組)

椅子に姿勢よく座って、落ち着いて食べる姿が素敵なりす組さん！  
だんだんお話が上手になり、給食に入ってる食材の名前を教えてください、ニコニコで「おいしい〜！」と言葉や表情で豊かに表現してくれました♪

### (うさぎ組)

いつもお友達と仲良く食べていて、行事食なども楽しみながら食べてくれたうさぎ組さん！苦手なものも「一口食べてみよう！」と挑戦したり、「自分で食べる！」と頑張る姿に成長を感じました。次の保育園でも楽しく給食を食べてくれるといいなと思っています♪



## <3月の行事食>

3/3: ひなまつり給食

3/12: お別れ昼食会 全クラスで集まって昼食を食べる予定です♪

## 3月の交通安全

一年を通じて、交通ルールを守ることは当然ですが、全ての人が相手の立場を尊重する「思いやり」や「ゆずり合い」の心が子どもたちにも伝わってほしいと願います。まずは、大人が手本となって進めてみましょう。

