



2月

園だより

<今月のねらい>
寒さに負けず
元気な体作りしよう!

学校法人 野間学園

野間十一カリー



寒さに負けず、 外で元気よく遊ぼう

暦の上ではもうすぐ春とはいえ、毎日真冬のような寒さが続いています。さて、子ども達は毎日おゆうぎ会に向け、話をしっかりと聞き、今まで以上に真剣な表情で練習をする姿がみられています。おゆうぎ会は、4月から各学年で積み上げてきた成果、成長を見せる場でもありますので、一人ひとりが自分の力をしっかりと出し切り、子ども達の記憶に残るおゆうぎ会であってほしいと思っています。本番を行うホールはとても広く、舞台上上がるだけでもとても緊張します。その緊張を乗り越え、頑張りを認めてもらったり喜びに共感してもらったりすることが子ども達の大きな自信や達成感に繋がっていきます。ご家庭でも子どもに寄り添いながら一緒に練習を重ね、達成感や喜びの共感をしていきましょう。

おゆうぎ会を迎えるにあたり、保護者の方には、衣装集めにご協力していただきありがとうございました。

また、土曜日登園も増え、保護者の皆様には何かとご迷惑をおかけするとは思いますが、子ども達も一生懸命頑張っていますので、ご協力のほど、よろしくお願い致します。

《行事予定》



《3学期終園式のお知らせです》

3学期の終園式を3月16日(金)の予定にしていたのですが、小学校の卒業式と日程が重なりましたので、**3月15日(木)**に変更させていただきます。

《来年度のお知らせです》

4月 9日(月) 始園式
4月14日(土) 入園式

- | | |
|--------|--------------------------------|
| 2日(金) | 豆まき会 |
| 3日(土) | P&P |
| 7日(水) | 身体測定 |
| 10日(土) | P&P |
| 16日(金) | 避難訓練 |
| 17日(土) | 3歳以上児全園児登園日、
P&P(れんげ・たんぽぽ組) |
| 23日(金) | おゆうぎ会リハーサル |
| 24日(土) | おゆうぎ会 |
| 27日(火) | 年長組お別れ遠足
(保護者同伴) |
| 28日(水) | 2月生まれお誕生日会 |



おゆうぎ会について



◆おゆうぎ会の場所

時間：開場 12：15

開演 13：00

場所：南市民センター

住所：福岡市南区塩原2丁目8の2



◆注意事項（後日配布する詳細をよくお読み下さい）

- 毎年忘れ物や衣装の着替えの際、氏名が記入されていないものがあり、わからなくなります。ブレザー、ブラウス、靴下、上靴、衣装など**持ち物には必ずすべて氏名の記入**をお願いします。
- 当日は**園指定の上靴（無地のもの）**を使用します。サイズが大きい場合は詰め物をする等、サイズの合った上靴をご用意下さい。キャラクターなどの絵柄が入ったものは禁止です。
- 靴下は**園指定の紺のハイソックス**となっていますので、ご家庭にない場合は**早めにご購入**をお願いします。
- おゆうぎ会の衣装で園のものは、園だよりの最後のページに**返却票**がありますので、洗濯後に返却票を添えて担任まで提出してください。



23日（金）のリハーサルは、各学年で帰園する時間が異なり、**全員、園にてお迎えとなります。**
各学年、時間をご確認の上、下記の時間以降のお迎えをお願いします。

- たんぼぼ…リハーサルなし
- れんげ…11：00
- 年少組…14：00
- 年中組…14：30
- 年長組…16：00
- 和太鼓…16：30

《提出物について》

提出物にはそれぞれ期限があります。きちんと把握して、期限を守れるようにしましょう。お忙しいとは思いますが、ご協力をお願いします。

内容	対象	期限
絵本代	全クラス	毎月10日
布団乾燥代	たんぼぼ組、れんげ組、さくら組	毎月10日
主食費	さくら組、うめ組	毎月10日
P&Pの出欠	全クラス	毎週水曜まで
朝延長の希望	希望される方のみ	前日の夕方まで



年長 お別れ遠足について



27日(火)は、太宰府天満宮へお別れ遠足に行きます。太宰府天満宮は学問の神様として知られ、菅原道真を祭神として祀る天満宮のひとつです。ぜひ、お子様と一緒に御参りをさせていただきます。

※今年も、**年長親子のみ**の参加となります。**9:30**には出発しますので、**9:15**には登園していただくようお願いいたします。

※到着後、橋を渡った広場で記念撮影をします。写真撮影終了後は各自で自由行動となります。お子様や保護者との交流をお楽しみください。

※後日詳細を配布します。

日時・・・2月27日(火)

集合時間・・・9:15

行先・・・太宰府天満宮

服装・・・制服、制帽、名札

持ち物・・・ハンカチ、ティッシュ

※参道には茶店が色々あります。お弁当、水筒、敷物は各自の判断で持たせてください。

※雨天の場合

7:00よりメール配信をします。中止の場合は、通常保育となりますので年長組は**お弁当**を持ってきていただくようお願い致します。

※バス代は後日徴収致します。

駐車禁止について

4月の園便りをお願いをしましたが、再度ご確認をお願い致します。

☆**道路(歩道)への停車、駐車は絶対にしないでください。**ご近所の方や通行人の迷惑になります。

毎年近隣の方から苦情がきております。万が一違反されてレッカー移動等されても、園では責任を負いかねますので、ご了承ください。

☆駐車を利用される場合は、次の方のことを考えて、自分勝手な止め方はやめましょう。

☆駐車で事故、トラブルは園では責任を負いかねますのでご了承ください。

☆**事務室横・バス車庫前の通路は駐車禁止**です。緊急用・来客用・荷物搬入用のスペースですので、絶対に駐車しないでください。

☆車を降りられる際、必ず鍵をかけ、**貴重品を持って**から園に子どもを送迎されますようお願いいたします。

☆**駐車場に駐車する場合は、「駐車カード」を車のフロントに置いてください。**

駐車カードは事務室にあるので、職員にお申し付け下さい。

☆車の移動は各自で行ってください。呼び出し等の放送は致します。

☆行事等は特に混み合いますので、公共の交通機関、または近くのパーキングをご利用ください。

お車でのお来園は禁止です。

ご協力よろしくお願い致します！



2月のこんだて



日	曜日	昼食	おやつ
1・15	木	ごはん、カレー煮、はんぺんのサラダ	スキムミルク、 スイートコーンのパンケーキ
2・16	金	ごはん、鮭とほうれんそうのオイスターソース炒め、 かぼちゃのごま煮	スキムミルク、いよかん 節分豆（以上児）、ポーロ（未満児）
3・17	土	汁ビーフン、ヨーグルト	牛乳、あられ、バナナ
5・19	月	パン、コロッケ、レタス、中華和え	スキムミルク、レーズンスティック
6・20	火	ごはん、みそおでん、煮豆	スキムミルク、さつまいものパイン煮
7・21	水	ごはん、和風ブイヤベース、野菜のごま炒め	スキムミルク、フルーツサンド
8・22	木	ごはん、魚の揚げ煮、レタス、 季節の具だくさんみそ汁	スキムミルク、鬼まんじゅう
9・23	金	ごはん、豆腐とチーズの卵焼き、 レタス、ひじきのマリネ (23日のリハーサルの日はカレーライスです。)	みそすいとん
10・24	土	肉うどん、ぼんかん	牛乳、カステラ
26	月	パン、魚の落とし揚げ、 ゆでブロッコリー、中華スープ	スキムミルク、プリン
13・27	火	ごはん、新☆麻婆春雨、鶏ささみときのこのスープ	スキムミルク、サブレ、いちご
14・28	水	ごはん、焼きメンチカツ、レタス、コーンスープ	飲むヨーグルト、 きな粉入りかりんとう

鬼は外！福は内！

2月と言えば節分ですね。節分の由来は、もともと「季節の移り変わる分かれ目」という意味で、各季節のはじまりの日(立春、立夏、立秋、立冬)の前日のことをいい、年に4回ありました。節分が立春の前日2月3日だけを指すようになったのは、旧暦で年の変わり目の重要な日にあたっていたからです。また、豆まきを行うのは、季節の変わり目には邪気が生じると考えられていたため、それを追い払うためです【対儺（ついな）とも呼びます】。

園内でも、豆まきを行います。春を迎える前に鬼を追い出すために豆まきをすることや、自分の心の中にどんな鬼がいるのか、子ども達と考える機会にしたいと思います。泣き虫鬼、意地悪鬼など子ども達からどんな鬼が出てくるのかを、お子さんと一緒に楽しみにしていただいね。



年の数だけ豆を食べるのはなぜ？

節分は、昔は立春の1日前ということで<大晦日>のように考えられていました。火で炒り、邪気を払った豆は『福豆』と呼ばれ、福を年の数だけ身体に取り入れることで「次の年も健康で幸せに過ごせますように」と願った、ということです。ちなみに、一般的に福豆は数え年で1つ多めにいただいたりしますが、これも、次の年が健康で幸せに過ごせますように、という願いが込められているためだといわれています。



基本的な生活習慣を身につけよう！

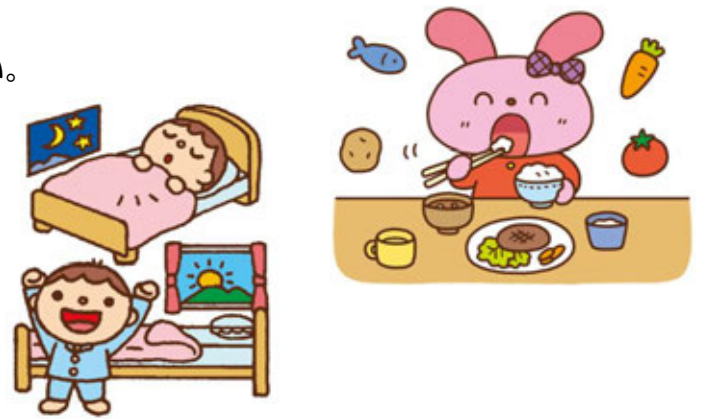


基本的な生活習慣とは…

一般的に「睡眠」「食事」「排泄」「清潔」「衣類の着脱」を指すと言われています。毎日の規則正しい生活リズムは、健康に大切な神経やホルモンの働きにとっても大きく影響します。生活リズムは生後3~4ヶ月頃から育ち始め、5~6歳頃で完成すると言われており、乳幼児が大人になっていくための基礎になっています。規則正しい生活習慣を毎日繰り返すことで子どもが健やかに成長できるよう、大人が環境を整えてあげましょう！

生活習慣が乱れると…

- イライラしやすい。すぐカッとなって怒り、攻撃的になる。(情緒不安定になりやすい。)
 - 次の日になっても疲れが取れない。元気がでない。
 - 食事が不規則になりやすく、バランスを崩しやすい。
 - 風邪をひきやすい。
 - 排便が不規則で、下痢や便秘になりやすい。
 - 日中、無気力でぼーっとしている。集中力がない。
 - 肥満になりやすい。
- などの症状が出やすいと言われています。



☆早寝早起きをしよう！

体内時計がずれると体温のリズムやホルモンのリズムが崩れ、全体に悪い影響が出てしまいます。朝早い時間の日光を浴びることで、体内時計がリセットされます。

寝不足や睡眠のリズムが不規則だと、「朝食を食べない、朝だるいので活動量が少なくなるため疲れない、夜眠くならない」というように、寝不足から始まる悪循環が出てきます。「朝、時間に余裕がないから排便できない。」「排便を我慢して便秘になる。」「あわてているので忘れ物が多い。」なども、生活リズムの乱れによるものです。

夜9時には布団に入り、10時には熟睡していると成長ホルモンがよく出るので、体の疲れたところを復活させ、次の日の活力となります。

☆朝ご飯をしっかりと食べよう！

血糖値は昼過ぎまで低いままなので、脳が働くためのエネルギーが不足し、午前中をぼんやりと過ごすこととなります。朝は糖質(ごはん、パン類)をしっかりと摂り、たんぱく質や野菜も食べて元気に活動に取り組めるようにしましょう！

☆きちんと排便をしよう！

体にとっていらぬものは、できるだけ早く身体の外に出すことが大切です。朝ごはんを食べて腸を動かし、排便できるようにしましょう。まずは、トイレに座る習慣から始めると、徐々に排便のリズムがついてくると思います。

☆清潔を保とう！

できるだけ毎日入浴し、皮膚を清潔に保ちましょう。また、自分自身や友達の怪我につながるので爪をこまめに切り、キレイに整えましょう。

外から帰った後、食事やおやつの前、トイレの後などは、手洗いをしっかりしましょう。流水と石鹸で十分に手洗いする習慣をつけ、うがいも行いましょう。



子どもの言うことを聞くと、 子育てはたいていうまくいきます

保護者の方からこんな話をよく聞きます。「うちの子、親の言うことを全く聞いてくれないんです」「わがママが凄くて困っています」と。このように思っている保護者の方は多いのではないのでしょうか。

児童精神科医の佐々木正美先生は『物を与えるのではなく、手と心を十分にかけてあげるのです』とされています。『先に親が子どもの言うことを十分に聞いてあげる。願いをかなえてあげる。次に、子どもが親の言うことを聞く。これが揺るぎない手順なのです。』この文章だけを見ると、何でも言うことを聞くとわがままな子どもに育つと思われる方もいると思います。子どもの言う事というのは、何かを買ってあげる事でも、お金をかける事でもなく、手や心を掛ける事なのです。『お金をかけるとエスカレートしますが、手や心をたっぷりかけると、不思議なもので子どもは「もういいよ」と、手をかけさせなくなるのです。自立していくのです。』『赤ちゃんのとき、「泣いたら抱っこ」「おなかがすいたらおっぱい」と願いをかなえてあげてきましたね。それと同じです。簡単なことでいいんですよ。「ごはんは何が食べたい?」とか、「お風呂で何して遊ぼうか?」とか。』『小さいうちほど、子どもはささやかなことで満足するものなのです。そして早く自立していきます。』

子どもの言うことを聞いてあげることは、心を満たしてあげるということです。お金や物で満たすこととは違います。心を満たすと聞くと難しそうと感じ、想像しづらい方もいると思います。しかし、大人も子どもも同じで、心を満たすということはとても簡単な事なのです。例えば、大人で言うと、自分の為に好きな人がデートプランを考えてくれたり、自分が好きなことを一緒に楽しんでくれたり、自分の事を思ってくれたり、自分の事を大事に思ってくれているんだなと感じることが出来たら、とても幸せな気持ちになって心が満たされませんか?このように、自分が楽しい事、好きな事を共感してくれるととても嬉しいですよ。子どもも同じで、自分の好きな食べ物を大好きな保護者の方と一緒に食べて「美味しいね。また、食べたいね。」と味わったり、自分が頑張っている鉄棒を見て「すごいね!頑張っているね!」と褒めたりと、子どもはその時々で一緒に楽しんでもらいたい事が変わるかもしれませんが、このような少しの共感で子ども達の心は満たされていきます。心を満たすことを難しく考えずに、『子どもが言うことを聞いてくれない。』そう感じている方はぜひ、子どもの心を満たしてあげて下さいね。

さて、今月はおゆうぎ会がありますね。子ども達もそれぞれ自分の役割をこなすために、日々頑張る練習に取り組んでいますよ。子ども達が自分に自信が持てるように、子どもを十分に愛して認めてあげてください。子どもの望んでいることに応えて、甘やかす、可愛がることで愛は満たされていきます。子どもがおゆうぎ会の練習の話をしてきた時には、「今日もよく頑張ったね!」と褒めてあげて下さいね。

参考文献：『ママの心がふわりと軽くなる子育てサプリ』 佐々木正美 著



お願い

おゆうぎ会で使用した衣装は、洗濯後にこの返却票を添え、
3月2日(金)までに袋に入れてお返しく下さい。

キ リ ト リ

衣 装 返 却 票

組	名前
---	----