

「おにはそと!」「ふくはうち!」いよいよ節分の季節がやってきました。子どもたちは、豆まきをする準備万端です。まだまだ寒い日が続きますので、園でも手洗いを心がけ、元気に過ごしていきます。

今年も元気いっぱい豆まきを楽しんで、子どもたちの健やかな成長を願いたいと思います。



2月の予定

- 2日(金)節分
- 6日(火)お弁当会
- 11日(日)建国記念の日
- 12日(月)振替休日
- 14日(水)リトミック〈体操着〉
- 14日(水)/15日(木)尿・蟻虫検査回収日
- 15日(木)避難訓練(水害)
- 19日(金)遊道体操〈体操着〉
- 20日(火)身体測定
- 22日(木)じゃがいも収穫祭(うさぎ組のみ)
〈体操着〉
- 23日(金)天皇誕生日
- 28日(木)誕生会



雨靴のサイズの確認
もお願いします!
※詳細は、後日お知らせ
いたします



おたんじょうび
おめでとう!

11日
たわたここさん
3さい

今月のうた

- ・豆まき
- ・うれしいひなまつり
- ・みんなともだち

お願い

保護者の方々も年度末お忙しいと思いますが、以下の通り家庭保育のご協力をお願い致します。

3/23(土) 卒園式

3/30(土) 次年度準備のため

家庭保育のご協力をお願い致します。

子どもの免疫力を高めるためのポイント

食事で腸内細菌を獲得する

善玉菌には、免疫細胞の働きを助ける性質があるため、善玉菌が多いと免疫力が高まります。

ヨーグルトや納豆などの発酵食品、野菜や豆類などの水溶性食物繊維を含む食品、バナナや大豆などのオリゴ糖を含む食品は積極的に食べましょう。加えて、タンパク質やビタミン・ミネラルなども免疫細胞の活性化に必要です。バランスよく摂取しましょう。

規則正しい生活を心がける

食事の時間が不規則だと腸内環境が乱れて免疫力が下がりやすくなるため、毎日同じ時間に食事をするようにしましょう。

また、良い睡眠を取ると体がリラックスし、免疫細胞が活発に働きます。毎日同じ時間に就寝・起床・朝日を浴びるなど心がけましょう。

体温調節機能を発達させる

体温が1℃上がると免疫力が5~6倍上がり、1℃下がると30%下がるといわれています。

また、汗腺の数、2~3歳頃までに過ごした環境で決まり、生涯変わらないといわれています。外で遊ばせたり運動させたりして汗腺を発達させ、しっかり体温調整ができる体作りを行いましょう。

外遊びをさせる

土や植物などに触れると、それらに生息する細菌に触れることができます。また、日光を浴びてビタミンDを作り出すことで、免疫機能調節効果もあります。

薬を飲ませすぎない

発熱して体温が上がることで免疫細胞が活性化するため、病原体と戦う力が高まります。しかし、体調が悪化している場合には上手に薬を使う必要があります。

予防接種も行う

予防接種によってウイルスや細菌などが体内に入ると、獲得免疫が反応して抗体を作り出します。すると、元となるウイルスや細胞に感染しにくくなったり、感染しても軽傷で済むようになります。

参考文献：自然免疫応用技術株式会社 やさしいLPS

子どもの姿

りす組

トイレトレーニングがはじまり、タイミングが合うとオマルで排泄できる子が増えてきました。ご家庭でも少しの時間から、トレーニングパンツでのチャレンジをしてみてください!! お子さんの排泄のタイミングがわかりますよ(*^-^*)

今月は、子どもたちがドキドキの節分...豆まきがあります。元気よく豆まきをして“〇〇鬼”を退治したいと思います。泣かずに鬼退治できるかな(笑)

うさぎ組

身の回りのことがだいぶ自分でできるようになっているうさぎ組さん。衣類の前、後ろやトイレの時は、ズボンやパンツの裏返しも直すことを練習中です。進級に向けて、カバンから着替えを出す、汚れ物の袋も入れて片付けることもしています。小さなことも自分でできるようにしていきたいですね。(脱いだ服の片付けやオムツを捨てるなど) 2月はじゃがいも掘りもします。お楽しみに!!

ひよこ組

お食事やお着替えなど、少しずつ自分で挑戦しようと頑張っているひよこ組さん!! 手摺みしながらもスプーンを下持ちで持ち自分で食べたり、ズボンを広げて床に置くと自ら足を通して立ち上がり、引き上げまで頑張っています!

“自分でやりたいっ!”という意欲が出てきていますね(*^-^*)♡ 温かく見守りつつ、さりげなくお手伝いし、応援していきます!! お家でも意欲を感じた時には、温かくお見守りしてみてください♡