

1月聖徳保育園だより

あけましておめでとうございます。新年のスタートをきり、子どもたちはキラキラした笑顔で登園しています。この時期だからこそ体験できる季節の遊びや活動を通して、子どもたちの心と体の成長を大切に育んでいきたいと思ひます。今年も一年、どうぞよろしくお願ひいたします。

お正月に使うはし

お正月などお祝ひのときに使われる丸はしは、「祝いはし」や「両口はし」とも呼ばれています。両端が細くなっているのは、片方を年神様、もう片方を人が使うことを意味しています。しなやかで折れることがなく縁起がよいことから、ヤナギの木で作られており、白木の香りは、悪いものを追ひ払ってくれると言われてひます。お正月の3日間は、使う人の名前を書いた水引のはし袋に入れておきます。



伝承遊び

園では伝統的な遊びに親しめるよう、正月遊びの日を設けてひます。どの年齢でも楽しめるように、風船を羽根にした羽子板や、両手でこすり合わせる手回しこま、絵を見て取れるかるたなどを準備してひます。伝承遊びを通して、コミュニケーション力や指先の巧緻性など、様々な育ちが期待できます。おうちでもおすすめですよ。



お節の由来

お節料理の食材には、一つひとつに家族の幸せや繁栄を願った意味が込められています。



- ・ 数の子 … 子孫繁栄
- ・ 黒きんとん … 黄金色をしていることから金運上昇
- ・ 昆布巻き … 喜ぶことがたくさんあるように
- ・ 田作り … 田の肥料にイワシが使われていたことから五穀豊穡
- ・ エビ … 腰が曲がるまで長生きできるように
- ・ 黒豆 … まめに働き、元気に暮らせるように

春の七草

お正月にたくさんおいしい物を食べて、おなか膨れていませんか？7日は「七草がゆを食べる日」です。七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ（カブ）・スズシロ（ダイコン）です。疲れたおなかにぴったりの七草がゆを食べて、おなかの調子を整えましょう。七草がゆを食べると、1年間病気をしないといわれています。

※七草の種類や風習は、地域によって異なります。



110番の日

1月10日は「110番の日」です。交通事故やどろぼう・ひったくり・不審人物を見たり不審な音を開いたりしたときに警察に通報しますが、電話をするときは、いつでも何があったのか、被害状況などを伝え、最後に自分の名前や連絡先を知らせます。いざというときのために、一度確認してみましょう。



鏡開き

1月11日、神様にお供えしていた鏡もちを、木づちでたたいて開きます。「切る」や「割る」は縁起がよくない言葉のため、「開く」と表現します。「鏡」は円満、「開」は末広がりを意味しています。家族円満や1年間元気に過ごせることを願いながら、開いたおもちを食べましょう。



生活リズムをチェック

毎日元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。今の生活をチェックしてみましょう。



- 早寝早起きをしていますか？
- 朝ごはんを食べていますか？
- 歯みがき・顔洗ひをしていますか？
- うんちをしていますか？
- 自分で身じたくをしていますか？

スキンケア

寒くなると汗の量が減り、空気が乾燥して保湿度も低下するので、肌荒れてきます。肌荒れてカサカサになると、かゆくてかいてしまうことがあります。肌に優しい素材の服を着たり、保湿剤を塗ったりしてスキンケアをしましょう。室内の乾燥にも気をつけてください。



姿勢を正そう

北風が吹く季節になると、ポケットに手を入れたり前かがみになって歩いたりする姿を見かけます。背中には脳と体全体をつなぐ大切な神経があるので、姿勢が悪いと子どもの発育に影響が出てきます。日ごろからよい姿勢を意識しましょう。



寒さを感じよう

寒い冬でも外で元気に遊びましょう。皮膚感覚は、神経を通して脳に伝わり、脳が「寒い」と判断すると汗腺を閉じて、熱が体外に逃げないようにします。この働きは生まれたときは未熟なものです。乳幼児期に繰り返し、寒い・暑い刺激を受けることで体温調整機能が発達します。



手作りおもちゃ

手作りおもちゃの良さは、子どもの今の成長にぴったりのおもちゃで遊べ、また温もりを感じてもらえるところです。紙パックで作る音の鳴る積み木や、ティッシュペーパーの空き箱から布をたくさん引き出せる物など、素材で簡単に作れますので、ご興味のある方は気軽に保育者に声を掛けてください。



体に優しい入浴法

お風呂に入るときは、まずかけ湯をしましょう。足から腰や肩にかけていきます。湯ぶねで体を温めた後は優しく体を洗ひます。そして、もう一度湯ぶねにつかってから出ましょう。体や髪の毛をしっかりと洗ひた後は水分補給をして、しばらくゆっくり過ごします。



たたく、かむの理由

子どもは思ひを言葉にしてうまく伝えられませんが、友達やきょうだいと何かあり、言い返したくても言葉が見つからず、手や口が先に出てしまうことはしぜんな反応ではないでしょうか。ダメと一方的に叱ると恐怖感しか残りません。危険な行動は止めてから、子どもに寄り添ひ理由を聞きましょう。



腹式呼吸でリラックス

日々の生活でストレスを感じると、しぜんと呼吸は浅くなってしまいます。そんなときは「腹式呼吸」でリラックス。まずはゆっくりと息を吐き切ります（腹がへこむ）。そして、鼻から息を吸ひ（腹が膨らむ）、そのまま2秒ほど息を止めます。最後に、吸ったときの倍の時間をかけて口から息を吐きましよう。

