

# 1月 はとぐみだより



岐阜市大門町1番地 聖徳保育園

あけましておめでとうございます  
本年もよろしくお願ひします



新年が明けて、外の冷えた空気がいつもよりキリッと鋭くなったようで、身も心も引き締めてくれるような気がします。まだまだ寒い日が続きますが、少しずつ体を動かしたりして寒い冬に負けないように過ごしていきたいと思います。

年末年始はいかがお過ごしでしたか？少し見ない間に子どもたちはたくましくなったような気がします。はとぐみも残り3ヶ月となりました。子どもたちにとって楽しく充実した毎日になるよう努めたいと思います。



☆一人一人の生活リズムや情緒の安定に留意し、寒さに負けず、健康に過ごせるようにする  
☆友だちや保育士と一緒にいろいろなあそびを楽しむ



## 今月の予定



1日(木) 元旦

5日(月) 第3学期始業式

バス送迎始まり

6日(火) 発育測定

誕生児写真撮影

10日(土) 園内外消毒

12日(月) 成人の日

16日(金) 避難訓練

17日(土) 園内外消毒

23日(金) 誕生会

24日(土) 園内外消毒

28日(水) 交通安全教室

歯科検診

31日(土) 園内外消毒

「まごわやさしい」

健康のために食べたい7つの食材

「まごわやさしい」を、知っていますか？まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いも。日本の伝統的な食材ばかりで、これらはおせち料理にも活用されています。普段の食事作りでも、「まごわやさしい」をキーワードにぜひ取り入れてみてくださいね。

## 冬のスキンケアについて

- 寒くなると子どもの皮膚は大人に比べて薄いので乾燥しやすく、刺激や摩擦による抵抗力も弱いため、とても傷つきやすくなります。肌が乾燥するとかゆくなるのでかいてしまい、皮膚にたくさんの傷がついてしまったということもあると思います。冬、乾燥する時期は清潔と保湿を心がけましょう。
- ☆体調が悪くなれば毎日入浴し、清潔に保ちましょう。
- ☆入浴時、ゴシゴシ洗うと皮膚を傷つけるので優しく洗ってあげましょう。
- ☆入浴後、タオルで優しく拭いたら、すぐに刺激の少ない保湿剤などでスキンケアしましょう。



### 子どもの姿

寒くなって衣服も厚くなり、自分で服を脱ごうにもなかなかできずに苦戦する子もいます。保育士に手伝ってもらいながら頑張る姿はとてもかわいいです。また、おむつやズボンなどもはく順番に並べて置いておくと自分の力で履こうとする子も増え、その姿に刺激を受けて“自分も”と一生懸命チャレンジしている子もいます。できた時には「できた！」と嬉しそうに教えてくれて「すごいね」「自分でできたね！」と励まし、誉めることでより自信をもつてできることが増えていきます。ぜひ、おうちでもチャレンジしてください。

### 七草がゆ



1月7日に一年の無病息災を祈って食べる七草がゆ。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)。正月に食べ過ぎた胃を休ませる意味でも、この時期に食べるのは理にかなっていますね。七草にこだわらず、身近に手に入る青菜を入れて作ってみてはいかがですか？

### おねがい

- 爪をこまめに切りましょう。爪が伸びているとひつかき傷をついたり、割れたりしますのでこまめに切りましょう。
- 服や肌着、タオル、靴下など名前の記名されていないものや薄くなって読めないものもあります。もう一度すべての物に記名があるかなど確認をお願いします。

### なぐりがきの成長



クレパスの持ち始めの時期は弱々しい点や線がほとんどでしたが、今では太く力強い線が描ける子も増えてきました。



腕や肘を動かして描く「弓形の線」や次の段階である手首をしなやかに動かして



描く「うずまき線」、配色もカラフルになってきて、一人一人確かな成長が見られます。この時期にたくさん描く経験をすると絵が好きな子になりますね。



### 衣服の調節できるかな



エネルギーの代謝が盛んな子どもたちです。厚着のままあそんでいると、戸外室内にかかわらず冬でも汗をかいています。「暑くなったら服を脱ぐ」「寒くなったら服を着る」ということを知らせながら、少しづつ自分の衣服にも興味をもち調節することを覚えていくようにしたいと思います。



発育測定をしようと子どもたちに声をかけると、嬉しそうに駆け寄ってきて我こそが！と服を脱ごうとします。身長を測る順番を守ったり、体重計に乗るのを嫌がっていた子も今では自分からちょこんと乗りにきてくれます。体も心も健やかに成長していることを実感しますね。