

## 3月聖徳保育園だより

暖かな陽の光とともに、小さな虫やかわいらしい花草を見かける季節となりました。この1年で大きく成長した子どもたちの姿をうれしく頼もしく感じています。今年度も残りわずかとなりました。来年度へ向けみんなで少しずつ準備をしながら、残りの日々もおもいきり楽しみたいと思います。

### ひな祭り

「ひな祭り」は女の子の成長を願う行事で、モモの花が咲くころに行なわれるので「桃の節句」とも呼ばれています。ひな人形は、子どもたちの身代わりになって病気や事故から守ってくれるといわれています。ひな祭りは平安時代から続く伝統行事です。大切に受け継いでいきたいですね。



### ちらし寿司

ひな祭りを華やかに彩るちらし寿司。酢飯の上に具材を飾るだけなので、子どものクッキングにもおすすめです。しゃもじでご飯を混ぜる、うちわであおぐ、具材をトッピングするなど、家族でにぎやかに作りましょう。それぞれの好きな具材をのせたオリジナルちらし寿司でひな祭りをお祝いするのもいいですね。



### 耳の日

3月3日は「耳の日」です。耳は音を聞くだけでなく、体のバランスを取ったり、気圧の変化を調整したりするなど、大切な働きがたくさんあります。耳のそばで大声を出さない、ふざけて耳の穴に物を入れたりしない、耳をたたかない、鼻をかむときは片方ずつ押さえる、など耳に負担をかけないように気をつけましょう。



### 耳掃除をするときは...

耳の穴は骨の上に薄い皮膚が付いているだけなので、無理やり掃除をすると小さな傷が付いて外耳炎になることがあります。耳にはもともと耳あかを押し出そうとする力が働いているため、しぜんに耳の入り口に出てきます。耳を傷つけないためにも、掃除のしすぎには気をつけましょう。



### 「甘え」で充電

新たな環境に対して不安を感じやすいこの時期、いつもより親に甘える子どもの姿が多く見られます。だっこをせがんだり、わがままを言ってみたり。困ってしまうこともありますが、受け入れてあげてください。満足するまでたっぷり甘えた子どもは、しっかりと充電して、安心して次のステップへと踏み出すことができます。



### ありがとうの日

3月9日は「サンキュー」のころに合わせて、「ありがとうの日」です。1年間を振り返ると、お世話になった人、助けてもらった人、友達、先生、おうちの人など、いろいろな人たちが思い浮かびます。年長組は、園生活を振り返り、すべての人に感謝して卒園を迎えられたらいいですね。



### 体のバランス

ふだんまっすぐ立ったり歩いたりできるのは、体が傾いたときに耳の中にあるリンパ液が動いて脳に情報を送り、手足を使ってしぜんにバランスを取っているからです。耳が病気になる、音が聞こえなくなったり、めまいがしてふらついたりします。耳は小さな器官ですが、大切な働きをしているのですね。



### 増えている花粉症

花粉症を発症する子どもが増えています。目がかゆい、水のような鼻水が出る、くしゃみが止まらないなどの症状はありませんか？外出するときはマスクをし、戸外から帰ってきたら、服に付いた花粉を払い落として、手洗い・うがいをするなど、花粉が体内に入るのを防ぎましょう。



### 親子クッキング

子どもの頃に料理の手伝いをしていると、将来の自効率が上がるといわれています。週末や春休みは、親子クッキングを楽しんでみませんか？最初は子どもが喜んでしてくれる「味見」のお手伝いから。次に、野菜を洗う、シメジを小房に分ける、レタスをちぎるなど、簡単なことから始めて自信をつけていくと良いですね。



### 野菜は栄養たっぷり!!

ダイコンやニンジン、根の部分より葉のほうに栄養が多く含まれています。キャベツやハクサイも外側の青い葉や芯の部分に、ビタミンCがたくさん含まれているそうです。捨ててしまいがちですが、炒めたり揚げたりと工夫することで、おいしく食べられます。栄養たっぷりの野菜をむだにすることなく、食べ尽くしましょう。



### 春分の日

今年は3月20日が「春分の日」です。昼と夜の長さが同じで、これから夏至にかけて少しずつ昼が長く、夜が短くなっていきます。春分の3日前からの7日間を「春の彼岸」、春分の日が「彼岸の中日」といいます。「暑さ寒さも彼岸まで」とおり、暖かくて過ごしやすい気温に、早くしてほしいものです。



### 一年の健康チェック

子どもと一緒に一年間を振り返り、健康習慣のチェックをしましょう。

- 早起きをする
- 食後は丁寧に歯を磨く
- 毎日朝食を食べる
- 毎日お風呂に入る
- 手洗い・うがいをしっかりする
- 外で元気に遊ぶ
- 家族や友達といっぱい笑う



園生活を振り返り、たくさんの人に支えられていたことに気付いた子どもたち。ありがとうの気持ちを伝えようと、調理の先生や園バスの運転士さんにプレゼントを作ったり、年下の友達に贈る歌を張り切って練習したりしています。卒園までの一日一日を大切に過ごしていきたいと思えます。



### 一年間ありがとうございました

この一年間でひと回り大きく成長した子どもたち。日々の生活や行事を通して、友達と一緒に笑ったり喜んだりしたこと、悔しくて泣いちゃったことなど、掛け替えのない経験を積み重ねてきました。保護者の皆様には様々なご協力、お力添えをいただき、本当にありがとうございました。

