



2023年11月
第44号

発行責任者
社会福祉法人真光会
理事長 佐々木鴻文

- 高木保育園
- 今町保育園
- 天竜保育園
- 梅北保育園

朝夕めっきり冷え込みが厳しくなりました。今月上旬まで夏日となるなど、寒暖差に慣れる暇もなく冬の足音が聞こえてきそうです。

気流が安定している霧島盆地の空に熱気球が漂う季節となり、戸外遊びが存分に出来ますね。今回は、からだを使った遊び、かぜの予防及び食べ物本来の姿を知るなどをお知らせします。

～からだを使った遊び紹介～

バランス飛行機 対象：8ヶ月から

空中でバランスをとる遊びです。ここまで足を伸ばせる、バランスを保てる等、自分でからだの動かし方を試そうとする8ヶ月頃からおすすめてです。大きい子どもさんも大喜びですよ。



《遊び方》

- 1、大人はあお向けに寝て、子どもは大人の足をまたぐ。
- 2、子どもの両手を持ち、足の上に子どもがうつ伏せになるようにゆっくり足を水平に上げる。
- 3、子どもがバランスをとれる範囲で、ゆっくりと上下左右に動かす。

子どものココが育つ！
 ★筋力 ★バランス
 ★空間を認識する力
 ★平衡系の運動スキル



かぜの予防はしっかりと

風邪のウィルスは冬の寒さと乾燥が大好きです。

そろそろ流行が気になります。

日頃から予防を心がけて元気に過ごしましょう。

かぜ予防6か条

- ①うがい、手洗い
- ②汗をかいたらすぐ着替え
- ③バランスの良い食事
- ④部屋の換気と加湿
- ⑤規則正しい生活リズム
- ⑥人混みを避ける

食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもさんが増えています。

スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもさんには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。

食べ物本来の姿を知ることは、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。

梅北保育園からのお知らせ

※保育士を募集しております

ご希望の方は、真光会事務局(☎24-3134)へご連絡ください！

※リズム発表会を12月9日(土)に開催します

育児相談を受け付けております

困った事や聞いてほしい事などありましたら、遠慮なく下記の相談先にご連絡ください。(開所時間内)
相談先：梅北保育園 ☎39-2869

