真光会だより分の

2024年2月 第47号

理事長 佐々木鴻文

発責権
と経験は真法

高木保育園

今町保育園

天竜保育園

梅北保育園

節分を過ぎて、「春」を感じる気候となりました。

この時期は、生活のリズムが崩れやすく、都城市内でもインフルエンザが流行ってきます。早寝早起き、朝食を 摂る、朝の排便の習慣化、湯船に浸かるなど、改めて生活を見直す良い機会ではないでしょうか。

今回は、親子でのふれあい体操、大豆食品及び上手な鼻のかみ方をお知らせします。

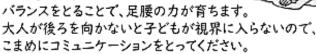
~ぶれあい体操~ NO.2

落ち着いた日常生活を送る中で、運動によって バランス感覚を養い集中力を高めます。 子どもさんとのふれあい楽しんでみてください。

遊び方

《お尻乗りバランス》

うつ伏せになった大人のお尻の 上に、子どもが乗って足踏みを します。なにもつかまないで





《かにさん歩き》

大人は長座して、手を後ろに つきます。子どもが大人の おなかの上にまたがったら、 お尻を持ち上げます。子どもが バランスをとれているのを確認 したら、前後左右にゆっくり 動かして行きます。 向かい合っているので、笑顔や

アイコンタクトを心掛けましょう

,°•°• +=:

大豆食品を食べよう

大豆は栄養の宝庫。良質なタンパク質が多く、そのほかにもさまざまな栄養素が含まれています。

5歳以下の子どもさんは硬いままの大豆を食べると、窒息・誤嚥の危険性があるので、 やわらかく煮たものや、納豆や豆腐、

厚揚げなど、いろいろな大豆食品をとる

とよいですね。

上手に鼻はかめますか?

鼻をかめない子どもさんより、上手に鼻をかめる子 どもさんの方が、鼻水の出続ける期間が短くてすむよ ・うです。鼻水が出始めると、体の中ではウィルスとの戦 ┃ いが始まっています。

症状が軽いうちに耳鼻科で吸引してもらうと、 かぜ も治りやすく、中耳炎の予防にもなります。

鼻水の出る時期、鼻をかむ練習してみませんか?

楽しい鼻のかみ方の練習方法

- ① 顔の前にティッシュをたらし、口で「ふ~」と声を出しながら息を吹いてみましょう。
- ② 同じティッシュを両方の鼻で「ふんっ!!」の 掛け声に合わせて、口を閉じて鼻息で吹いてみま しょう。ティッシュはひらひらと動きましたか?
- ③ ②がうまくできるようになったら、いよいよ鼻をかんでみましょう。

口を閉じ片方の鼻をティッシュで押さえて あげて「ふんっ!!」と掛け声をかけてください。上手 にかめましたか?

今町保育園からのお知らせ



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:今町保育園 39-2102

毎月、第2火曜日は園開放となっております。 未就園の子どもさんがいらっしゃるご家庭が対象です。 保育園で一緒に遊びませんか? お待ちしております。