



真光会だより

2024年2月
第47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

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。

～ふれあい体操～ 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。なにもつかまないうでバランスをとることで、足腰の力が育ちます。大人が後ろを向かないと子どもが視界に入らないので、こまめにコミュニケーションをとってください。



《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

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おうと、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

2月2日(金)に一日早い「豆まき」をしました。「おには～そと!」「ふくは～うち!」と園舎中に元気な掛け声が響きました。おにの登場で驚いて泣き出す園児さんもいましたが、最後はすっかり仲良くなって、笑顔での記念撮影となりました。



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

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。

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。保育園と一緒に遊びませんか？お待ちしております。