

しん こう かい

真光会だより

2026年2月
第71号

高木保育園

今町保育園

天竜保育園

梅北保育園

発行責任者
社会福祉法人真光会
理事長 佐々木鴻文

春が近づいておりますが、まだ寒い日が続いております。

この時期は、生活のリズムが崩れやすく、インフルエンザなどの感染症が心配されます。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、氷作り、大豆食品及び冬のスキンケアについて紹介します。

冬限定：氷を作ってみよう

(材料)

水・葉っぱや枝(プラスチック製の玩具)

(使うもの)

洗面器やプリンやヨーグルトのカップ容器

(作り方)

1、天気予報で「今夜は零下まで気温が下がります」と予報が出たら…

洗面器や容器に水を入れます。



2、落ち葉や小枝・どんぐりなど、自然の素材をどんどん入れます。



3、壁のそばなどの安全な場所に、洗面器や容器を置きます。このまま朝を待ちます。

4、カチコチに凍っていたら、

容器から取り出します。

物質の状態には「気体」「液体」「個体」の3体があり…なんて中学校になると詳しく学びますが、幼児期には、知識として学ぶことよりも、体験を通して学びが大切です。ぜひ、ご家庭でも自然体験を通して学びを大切にされてみてください。

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。

冬のスキンケアについて



入浴のポイント

寒い時期でも、子どもは遊びや生活の中で汗や皮脂を分泌しています。

入浴や洗髪は、頭皮や皮膚を清潔に保ち、皮膚トラブルや感染症の予防に繋がります。体調を見ながら入浴や洗髪を楽しみましょう。

スキンケアについて

冬場は空気が乾燥し、子どもの肌も荒れやすくなります。

入浴後は水分が失われやすい為、体や顔を優しく拭きあげ入浴後5~10分以内を目安に、保湿剤を塗ると効果的です

また、ボディソープやシャンプーは低刺激のものを使用し、かゆみの強い時はぬるめの湯温で入浴しましょう。

今町保育園からのお知らせ



1月15日、今町多目的研修館にて高崎町にある「たちばな天文台」の「移動式プラネタリウム上映会」に参加しました。暗闇の中、ドキドキしながらもきれいな星空が映し出されると「わあ、きれい～！」と歓声を上げ指導員の方の説明も興味深く聞いていました。

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。

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