



## 2月 つなぎ



### ◇みんなで力を合わせて!◇

暖冬と言われていたこの冬。思わぬ大雪にびっくり! 足元の悪い中送ってくださって大変な思いをされた方も多かったことと思います。子どもたちは、「さむい!」「冷たい!」と言いつつ、雪の感触を思う存分楽しんでいました。自然界からの大きなプレゼントに、貴重な体験ができました。

まだまだ寒い日が続きますが、冷たい空気に触れることで自律神経は整えられ、ストレスや病気には負けない強い体を作ります。休みの日は暖かい部屋の中だけで過ごさず、外遊びも楽しんでください。

今年度の総仕上げの時期を迎えていて、発表会の練習にも取り組んでいます。一年の締めくくりとして協力することや自己表現すること、成し遂げた満足感を味わう機会です。子どもたちがどのように関わっているか、ご家庭でも見守り励ましていただきたいと思います。

### 一緒に歩けばいいこといっぱい

#### 歩くことで育つ子どもの心と体

車や電車、バス、ベビーカーなど、移動手段の便利さと引き換えに、子どもの歩く時間が減っています。そのため、運動能力に大きな影響を与える「土踏まず」が作られないまま成長する子どもの数も増えています。歩くことは子どもの骨や筋

肉を強くするだけでなく、足裏への刺激によって脳の血流も活発にします。歩くことの効果やメリットを知り、子どもと一緒に「歩く」ことを是非意識してみてください。

公園まで歩こうね

「あそこまで歩こう」などとゴールを決め、励ますことで、がんばる気持ちも育ちます。



#### 歩くことの効果

- 骨や筋肉を強くする
- 脳の血流をよくする
- ストレス解消
- 安眠
- 肥満防止



土踏まずがしっかりある足は、健康な足!

### 励ましてあげれば 子どもは 自信をもつようになる

結果がどうであれ、何かをやり遂げようと頑張ったのなら、ほめてあげてください。子どもを信じ、励ます。それがやる気を引き出すのです。

「子どもが育つ魔法の言葉」(ドロシー・ロー・ノルド著)より

### 2月行事予定

- 1日(木)…なかよし会
  - 2日(金)…豆まき
  - 5日(月)…避難訓練
  - 7日(水)…サッカー教室(きりん組)(保護者ボランティア)
  - 9日(金)…防犯訓練
  - 11日(日)…建国記念の日
  - 12日(月)…振替休日
  - 14日(水)…発育測定(以上児)
  - 15日(木)…発育測定(未満児)
  - 16日(金)…誕生会
  - 20日(火)…生活発表会(うさぎ組・ぱんだ組)
  - 21日(水)…生活発表会(りす組・きりん組)
  - 23日(金)…天皇誕生日
  - 26日(月)…体操教室
  - 27日(火)…積木のワークショップ
  - 28日(水)…英語教室
  - 29日(木)…卒園・修了記念写真撮影
- ※看護実習生…27日(火)~29日(木)3名
- ※3月行事予定 卒園式…3月28日(木)

