

きしほいくえんだより



夕方の日も伸び、寒さの中にも、春の訪れを感じる頃となりました。
春を待ちわびると同時に、年長児からは「卒園したらね…」などの声も聞こえてきます。
きっと、四月からの生活に思いをはせているのでしょう。

三月は、締めくくりの一か月です。進級、卒園に向けて充実した保育園生活を過ごしていきます。



3月・4月の行事予定

- 3月1日(木)年中児和太鼓教室
- 6日(火)2・3月誕生会
- 7日(水)園服販売日 お忘れなく!
- 14日(水)年長児お別れ遠足
- 15日(木)年中児和太鼓教室
- 20日(火)卒園式予行
- 24日(土)第42回卒園式
- 27日(火)修了式
- 28日(水)ECC



- 4月2日(月)第43回入園式
- 5日(木)年長児和太鼓教室
- 6日(金)懇談会 0歳児
- 10日(火)懇談会 1・2歳児
- 11日(水)懇談会 年少・年中・年長児
- 19日(木)年長児和太鼓教室
- 20日(金)年長児遠足
- 24日(火)交通安全教室
- 25日(水)ECC



3月・4月の体操教室

- 3月 5日(月)年少児・年中児・年長児
- 4月 9日(月)ひつじ・きりん・ぞう
- 16日(月)しか・らいおん・くじら
- 23日(月)ひつじ・きりん・ぞう



おねがい

身だしなみに気を付けましょう。

朝登園する時に、

- ・口の周りが汚れている。
- ・髪の毛が乱れている。等の姿が見られます。

特に髪の毛の長いお子さんは、しっかり結んで登園してください。体操教室や活動の妨げになることがあります。

今月のうた

どうぶつえんにいこう

どうぶつえんへいこうよ
みんなでいこうよ
どうぶつえんはZOOってんだ さあいこう
さ もうすぐ Zoo Zoo Zoo
きみも You You You
おいで Go Go Go
ぞらきたきた Zoo Zoo Zoo



おすすめ絵本



「なーらんだ」
作・絵 三浦太郎
出版社 こぐま社

赤ちゃんの可愛い習性「並べる」。バラバラに散らばっていたものが、ページをめくると「なーらんだ。」おもちゃを並べて遊ぶ事が大好きな子どもたちへ。





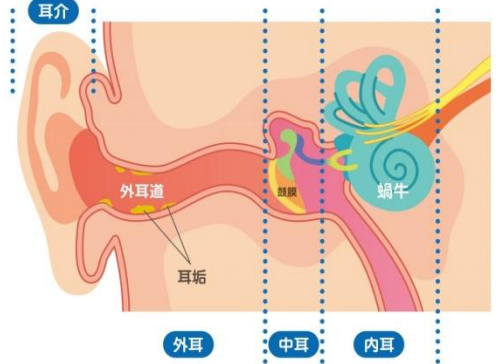
子どものすくすくサポート

3月3日は 耳の日です。

<耳垢の役割>

耳垢は、耳の中の古い角質と耳垢腺から出る分泌物です。耳を乾燥から防ぎ、ホコリやゴミをからみとる、耳の中の菌の繁殖を防ぐ殺菌作用もあります。

耳垢には、乾燥してカサカサするタイプとねっとりとした粘性的のあるタイプがあります。



<耳掃除>

耳垢は基本的に自然に排出される仕組みになっています。月に1~2度、耳から見える範囲(耳の穴から1cm位)の耳垢をとる程度がいいようです。細い綿棒を使用し、耳垢を奥へ押し込まないように注意しましょう。

耳の奥に固まってしまった耳垢、粘性タイプの耳垢などは、家庭では掃除が難しいこともあるので耳鼻科で掃除をしてもらうと安心です。



おきゅうしょく ぱくぱく すくすくのおてつだい



規則正しい食生活を身につけよう！！

健康な体と心を育むためには、食事・睡眠・運動の生活リズムをつくるのが大切です。そのために、まずは毎日の食事を規則正しくとることから始めましょう！



【朝食】

1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割があります。また、朝食をしっかり食べることで腸が活性化し排便を促します。



【昼食】

午後の活力として大切な食事です。保育園では、お給食をお友達や職員と一緒に、楽しく食べています。

●水分補給は十分に！
子どもは大人よりも体の水分の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。こまめに水分補給をしましょう！



【睡眠】

寝ている間に成長ホルモンが分泌され、**疲れた体を回復させ、発達を促します。**夜は早く寝て、しっかり体を休めましょう。

【夕食】

家族そろっての食事は子どもが安心感をもち、心の安定につながります。家族団らんの時間を楽しみましょう。

【おやつ】

乳幼児期は消化吸収能力が未熟なため3回の食事ではとりにきれない栄養を補います。



早寝早起きを心がけ、しっかり**体を動かして遊ぶ**ことも大切です。このようなことに気を付けて生活リズムを見直してみてください。