

# きしほいくえんだより



2月は寒さも本番！そんな月ですが2月3日は立春。春の始まりです。日も少しずつ伸びて春へ向かっています。

さて、今月は節分。今年の節分は2月2日になっています。例年は3日ですが、今年の暦では3日が立春になるので1日ずれているようです。節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日。昔の人たちも目に見えない病気や災害を鬼に例えて、それを追い払うための儀式として豆まきをおこなっていました。

今は新型コロナウイルスという目に見えないウイルスを鬼に例えればいいのでしょうか。

「鬼は外！福は内！」豆を食べるときは気をつけて食べてくださいね。



## おしらせ

- \* 1月中旬より保育園の外壁工事を行っています。
  - \* 2月中旬に新年度の園服、体操着、帽子的注文用紙を配布します。保育業者へ注文しますので期日内に提出をしてください。
- 尚、**新年長児**は持ち上がりクラスとなりますので、**帽子の色は変わりません。**

## 2月の行事

1日(月)	体操教室
8日(月)	体操教室
10日(水)	避難訓練
19日(金)	2・3月誕生会
26日(金)	新入園児説明会

\*新入園児説明会は年間行事の日程と変更になりました。



## ほいくえん写真館



いい匂い

晩白柚（ばんぺいゆ）ご存知ですか？  
柑橘類では最大の果物。大きいものだと3キロを超えるようです。



# 子どものすこやかサポート



## ● コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？ ●

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

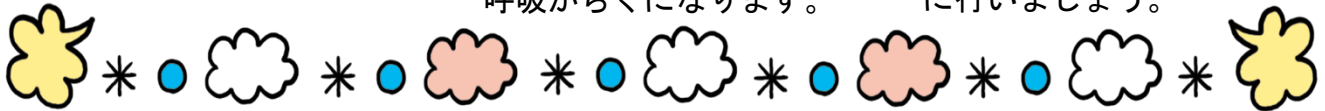
### おうちでのケア



● 洗濯物を干す、加湿器をつけたりして湿度を調節し、喉を潤しましょう。

咳がひどい時、背中の下に枕やクッションを置くなど上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。

● 麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



## おきゅうしょく パクパク すくすくのおてつだい



朝ごはんを食べよう



2月3日は立春です。これから春に向かって暖かくなりますが、まだまだ寒い日は続きます。1日を寒さに負けず元気に過ごすためには、朝ごはんを食べることがとても大切です。

### 朝ごはんが大切な理由

- ・体のリズムを整えるため
- ・睡眠によって下がった体温を上げるため
- ・脳を活発に働かせるため



朝ごはんを食べないと・・・



- ・疲れやすい
- ・イライラしやすい
- ・落ち着きがない
- ・遊びに積極的になれない

朝は忙しい人も多く、作る時間なんてない・・・  
 そういう人は前日にスープを多く作ったり、ご飯を多めに炊いたりすることで、朝ごはんの準備の時間を短縮することができます。  
 無理のない範囲で始めてみましょう。

