



地域子育て支援センター

# わんぱくだより 2月

あおぞら保育園 わんぱくルーム

「鬼は外、福は内」2026年の節分は、3日(火)です。

節分とは、季節の変わり目の日のことで、もともとは、立春・立夏・立秋・立冬の日の前日をさしていました。とくに立春は、一年の初めということで重要視され、節分と言えば、春の節分をさすようになりました。節分には、豆まきなどの行事があります。「門守り」は、柊（ヒイラギ）の枝に焼いた鰯（イワシ）の頭を刺して家の戸口に飾ると、鬼が近づかないと言われています。古くからある日本ならではの季節の行事、子どもたちにも伝えていきたいですね。

さて、休み中は楽しい体験をして過ごされたと思いますが、その反面、夜更かしなどで生活リズムが乱れたりしていませんか？この季節、風邪が流行する時期ですので、生活リズムを整え健康管理に注意し、病気に負けない丈夫な身体を作っていきましょう。

## 子どもにとって外あそびは体の健康を培う宝物

外に出て体を動かすことは体の発達だけではなく、脳にも刺激が与えられます。寒い日に外に出たら風邪をひくから家の中で遊ばせる方が良いのでは？と、思われる方もいますが、寒い日に外で遊ぶから風邪をひくのではなく、ウイルスが体に入ってくることで風邪の症状がおこります。

## ～風邪やインフルエンザのシーズンです～



◎ 風邪の大部分はウイルス感染が原因です。

◎ 風邪の予防には特に以下のことが大切です。

- ・バランスのとれた食事をする。（皮膚や粘膜の強化に役立つビタミンCやAを十分にとりましょう）
- ・規則正しい生活と運動をする。（睡眠をとり、皮膚や体を鍛えておけば、新陳代謝も活発になり温度差などの環境の変化に対しても、すぐに適応できるようになります）
- ・外から帰ったら手洗い、うがいをする。（ウイルスや細菌のついた手で目や鼻をこすったり、物を食べたりすると口から侵入してしまいます）

◎ 風邪はひきはじめの処置が大切です。

（風邪退治は休養、保温、保湿、栄養に心掛けることが早く治すコツです）

また、お日様の光を浴びることも大切です。日光を受けて遊ぶことで、体内にメラトニンという夜ぐっすり眠るためのホルモンが分泌されます。しっかり食べてしっかり眠ることで、免疫が高まり、外で遊ぶことで寒くても体を温める力が付いてくるのです。お家の中だけでは目と脳だけが疲れてしまいます。

お母さんも一緒に体を動かしていきたいですね！

## 2月の予定



月	火	水	木	金
2 保育園で あそぼう	3 みんなであそぼう 豆まきをしよう！	4 すくすく 子育て相談日 保健師来訪	5 保育園で あそぼう	6 交流日 劇団 風の子 「とんからり」 予約あり
9 保育園で あそぼう	10 みんなであそぼう 冬の手形足型製作 (ゆきだるま)	11	12 保育園で あそぼう	13 室内開放
16 保育園で あそぼう	17 みんなであそぼう おひなさまを つくろう	18 むくむく 子育て相談日	19 保育園で あそぼう	20 母親教室 おにぎりを 作って食べよう
23	24 みんなであそぼう 毛糸であそぼう (てぶくろ)	25 ちびむく 子育て相談日	26 保育園で あそぼう	27 交流日 バスに乗って 梅を見に行こう 予約あり(7組限定) (2/20午前中予約×切)

\* 6日の観劇は、保育園のホールで見ます。

10:00から始まりますので、9:45までには来るようにしましょう。

- ご不明点などありましたら、お気軽にお問合せ下さい。  
あおぞら保育園 わんぱくルーム TEL 0293-23-5661

