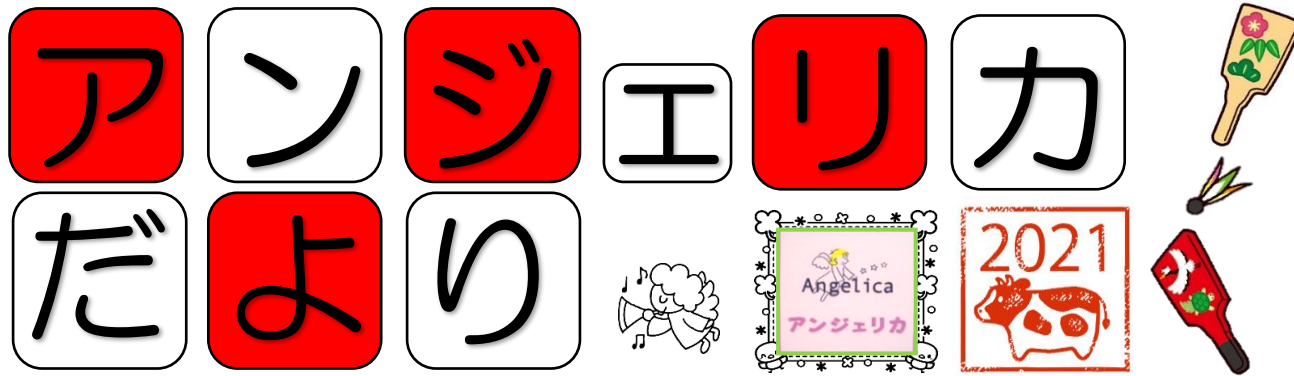




あけましておめでとうございます。
いよいよ今年もあと3ヶ月となりました。この時期は各クラスとも総まとめの大切な時期です。子ども達が経験したことを生かし、想像力や主体性を伸ばしていける保育を行っていきます。また、子ども達の思いをしっかり受け止め、充実した時間を過ごしていければと考えています。
新しい年を、子ども達に負けずさらに成長していけるよう私達職員も力いっぱい頑張りたいと思います。今年もどうぞ、よろしくお願い致します。

園長 松尾康弘

保健コーナー「厚着のしすぎに注意」

新生児の頃は保温が大切ですが、乳幼児は動きが活発なので体内で沢山熱が作られ、汗をかいて濡れた体が冷えて風邪を引いてしまうことも。この時期は、汗ばまない程度で動きやすい服装が良いでしょう（一般的には大人よりも一枚少なくと言われています）。

健康のために、寒い時期だからこそ薄着で皮膚に刺激を与えましょう。薄着で過ごす皮膚が外気に触れ寒さを知ることで適応能力を高め、体に備わっている調節機能も高くなっていき丈夫な体作りができます。（※厚手のもの1枚よりも薄いもの2枚の方が空気の層ができて暖かくなります。）元気に冬を乗り越えていきましょう！



お知らせ①

先ゆめ組担任の平沼玲奈が先月めでたく入籍し、性が石森になりました♪



お知らせ②

産休に入っていた織屋和音が今月より復帰します！



皆様よろしくお願いいたします。



1月

4日（月） 保育初め
12日（火） 0.1.2歳児 身体測定
13日（水） 3.4.5歳児 身体測定
18日（月） 運動あそび指導
27日（水） 内科検診
29日（金） 避難訓練



行事予定

2月

2日（火） 節分会
8日（月） 0.1.2歳児 身体測定
9日（火） 3.4.5歳児 身体測定
26日（金） 避難訓練

※2月の運動あそび指導は未定です
決まり次第お知らせいたします



ひだまり通信

子育てのヒントを
毎月掲載します
高橋静子著「子育て支援 ひだまり通信」
チャイルド本社刊より



怒りの対処

ちょっとしたことで、とっても怒ってしまって、あとでふかへく反省することってありませんか？怒りの納め方、みんなどうしているのでしょうか？

カーツとして手が出そうな時

子どもは自分よりも力が弱く小さな人間です。感情を抑える自分なりの方法を見つけてみましょう。

その場から離れる

トイレや他の部屋に閉じこもる、他の大人に子どもをまかせてプチ家出というツワモノも。



思春期を想像する

自分よりもずっと大きくなった子どもを想像すると・・・



もう、泣いてしまう

お母さんは悲しい!!

あなたはよく頑張っています！



怒りの予防法（一例で）

- ・暑い暑い暑気（あつあつ）の服を着る
- ・なるべく外へ出かける
- ・時々子どもから離れる時間をつくる
- ・甘いものを食べ過ぎない
- ・疲れすぎないようにする
- ・鏡だらけにする
- ・十分に睡眠をとる
- ・深夜までメールやネットをしない

しつこく怒ってしまう時

「まったく、いつもそうだから」とネチネチ説教されるより「コラ！」と怒鳴られる方が子どもは傷つかないのだから・・・

シワが増えると思う

美と健康のために怒る時間は短めに。



外で友だちに同じことを

言っている姿を想像する遊びやおしゃべりの口調は保護者の方にそっくりです。



自分に言い聞かせる

例えとして「まだ生まれて数年だからできなくて当たり前」「しつこいもうおしまい」「これ以上言うと性格曲がるぞ」等々。見える所に「しつこく怒らない」などと、書いて貼るのも効果的。

親は自分が育てられたように我が子を育てると言われます。自分の幼少期、ひどく叩かれたから自分も子どもに手を出してしまうのではないかと不安に思う方もいるでしょう。しかし人間は、親と違う生き方をすることができます。過去にとらわれ不安を感じる必要はありません。太陽のような笑顔と強い意志で、過去の亡霊を消してしましましょう！

わらべうた「べったらべったん（お手玉遊び）」

【歌詞】

べったらべったん餅つけ餅つけ
べったらべったん餅つけ餅つけ
もちつけた
はい 神棚へ
今年もいっぱい
お米がとれますように

【振り】

片手の手のひらにお手玉をのせ
もう片手でリズムに合わせて
餅をつくようにお手玉をたたく
お手玉を頭にのせ
両手で合掌し、両手をお椀にし
頭を傾けてお手玉を落とし手のお椀でキャッチ！

