



令和7年度 2月号 しなが保育園

冬将軍がどっかりと腰をおろしたような厳しい寒さが続き、インフルエンザなどの感染症も流行しています。感染症の予防の基本は、手洗い・うがいをしっかりと行うことです。さらに、栄養や睡眠などを十分とってウイルスに負けない元気な体作りをしましょう。暖かい春はもうすぐそこまで来ています。



今月の予定

2月 3日(火) 節分祭り
2月 5日(木) 避難訓練
2月 6日(金) そら組保護者参観
2月26日(木) お誕生日会

今月の俳句

ざぶりざぶり ざぶり雨降る
枯野かな
これがまあ ついの栖か 雪五尺



2月生まれのおともだち

2日 り しゅうさいくん 2さい 4日 むらた ゆあさん 6さい
8日 さとなか かずきくん 5さい 16日 ごうはら ことねさん 1さい
17日 あべ るなさん 4さい



栄養士の先生より

冬こそ脱水症状に注意しなければならないことはご存じでしょうか。原因としては風邪をひいた際に、発熱・嘔吐・下痢と言った症状を引き起こし、水分が失われてしまうからです。さらに子どもは大人と比べて体内の水分量が多いことや、体内の水分量を調節する機能が未熟など、大人以上に脱水症を引き起こしやすい要因があります。脱水症の予防としては、一度にたくさんの水分量を飲ませるのではなく、子どもの体重などにもよりますが大体1日に9～11回程度、少量の水分補給を行うことが大切です。冬は乾燥し、汗をかかなくても体内の水分が逃げやすくなります。

また、「水分補給はこまめに」とよく聞く言葉ですが、「こまめに」とはどのくらいなのか・・・と悩んだことはありませんか？実はこの「こまめ」30分に1回が目安だそうです。とはいっても、遊びに夢中になっていたり、気持ち良さそうに眠っていたりする子どもたちに声を掛けて、水分補給を頑張るのは大変ですね。起床後、ごはんやおやつの時、外出の前後、お昼寝の前後、入浴の前後、就寝前など時間にとらわれずタイミングを決めて飲むと上手に「こまめ」が出来ます。1度にたくさん飲むと体に負担がかかってしまうので、喉が渇く前に1回あたり50～100mlくらいを目安に飲みましょう。冬場も脱水症が起こるという事を忘れずに、しっかりと予防していきたいですね。

以下の日程で食育を行います。該当のクラスの保護者の皆様は「持ち物」の準備の程よろしくお願いいたします。

●2月27日(金) ちゅうりっぷ組(クッキー作り)

持ち物：エプロン・三角巾・マスク

つくし組

1月から新しいお友だちが増え6人になったつくし組さん。子ども同士のやりとりも見られるようになってきました。2月も子どもたち一人一人の体調の変化に気をつけながら過ごしていきたいと思います。

♪今月のうた♪
ぞうさんのぼうし

☆今月のフラッシュカード☆
・ひらがなマーク（た・な行）・数字（ドッツカード1～10・10～1）・絵カード（乗り物）・絵カード（野菜）・シルエットカード・国旗カード

たんぽぽ組

1人で朝の準備など出来る事が増えてきました。これからもどんどん出来る事を増やしていけるよう過ごしていきたいと思います。

♪今月のうた♪
幸せなら手をたたこう
鬼のパンツ

☆今月のフラッシュカード☆
・ひらがなマーク（は・ま行）・数字（タイルカード1～10・10～1）・絵カード（果物）・表情カード・シルエットカード・国旗カード

ちゅういっぷ組

1月からマット運動の練習をはじめ、さくら組に向けて色々なことを練習中です。残り2ヶ月たくさん思い出を作って過ごしたいと思います。

♪今月のうた♪
いぬのおまわりさん
手をたたきましょう

☆今月のフラッシュカード☆
・ひらがな（ランダム）・数字（1～10・10～1）・絵カード（冬の花）・生活道具カード・漢字（木辺）・シルエットカード・国旗カード

さくら組

さくら組での生活も残り2カ月になりました。ほし組に向けて色々なことを頑張っているさくら組さんです。

♪今月のうた♪
ゆき
雪のぺんきやさん

☆今月のフラッシュカード☆
・カタカナ（ランダム）・数字（1～100ランダム）・交通安全マーク・形・反対言葉（形容詞）・シルエットカード・漢字（動詞～す）・国旗カード

ほし・そら組

手作りコマやカルタを作ってお正月遊びを楽しんだ子どもたち、2月も寒さに負けず楽しく元気に過ごしていきたいです。

♪今月のうた♪
小さな世界
にじ

☆今月のフラッシュカード☆
・ひらがな（ランダム）・数字（3～4桁ランダム）・漢字（日頃）・環境保全マーク・県庁所在地（中国・四国）・時計・地図記号・国旗カード