

# たんぽぽだより



2017年 12 月号

先日の『たんぽぽマルシェ』たくさん参加して頂き、ありがとうございました。

「楽しかったー」との声をいただき嬉しく思います。

さて今年もあと1ヶ月となりました。保護者の皆様・子どもたちのおかげで素敵な毎日を過ごさせていただいています。12月30日～1月3日はお休みです。お正月のお休みをご家族でゆっくり過ごしてください。

早岐地区の保育園・幼稚園にはインフルエンザで休園やクラス閉鎖しているところもあるようですが、たんぽぽの子ども達は、鼻水や咳は出ていますが、11月末現在インフルエンザは出ていません。

たんぽぽでは、インフルエンザ予防とことばの発達に必要な口の筋力アップのために「あ・い・う・べ体操」をしています。普段どこで呼吸をしているかによって病気になる確率が大きく違ってきます。

口呼吸の場合のどにダイレクトに外気が入ってくることによって、細菌やごみ・ダニなどを冷たいまま吸い込むことになります。

鼻呼吸の場合は、鼻腔の鼻毛にごみやウイルスや細菌が引っ掛かり温度も温められますので、体の中に入りにくくなります。

と言う事で鼻呼吸は良いことだらけです。口呼吸から鼻呼吸へと変えるために「あいうべ体操」をすると良いですよ。嬉しい効果で口の周りの筋肉を鍛えるので“小顔効果”もありますよ。ぜひ子どもさんと一緒に「あー」「いー」「うー」「べー」とやってみてください。

## 私と小鳥と鈴と

金子みすゞ

私が両手を広げても、お空はちっとも飛べないが、飛べる小鳥は私のように、地面を速く走れない。

私が体をゆすっても、きれいな音は出ないけど、あの鳴る鈴は私のように、たくさんな歌は知らないよ。

鈴と、小鳥と、それから私、  
みんなちがって、みんないい

それからうがい・手洗いも重要です。

食事でも体を温める食材や調理法で、体を冷やさないようにすること、じっと室内での遊びよりも体をいっぱい動かした遊びをすることで代謝が良くなり、体に溜まった悪いものを出していく力がつくのです。

たんぽぽの食事は、季節の食材(旬の物)を使ったものが多いです。旬のものはその時に必要な栄養や効果があります。旬の物を使ってください。

生野菜は体を冷やすので、出来るだけ温かくして食べる方が良いです。

根菜類は、体を温めます。れんこんや大根は咳止め効果もあるのでこの時期は取り入れてみてください。

保育サロン  
たんぽぽ

## 12月の目標：元気な体づくり

ねらい：病気にならない体づくり・季節の行事を楽しむ。

つぼみぐみ(0歳児)：外気に触れ、健康に過ごし、この時期ならではの自然に触れる。保育者や友達と共感し、一緒に遊ぶ楽しさを味わう。

もも組(1歳児)：冬を元気に過ごせるようにする。保育者や友達と、簡単な言葉をやり取りしながら、「みたて、つもり」あそびを楽しむ。

ゆり組(2歳児)：季節の行事や風物詩を楽しむ。冬の自然を感じながら、戸外で元気に遊ぶ。

さくら組(3歳児)：日常生活の中で自分でできることは進んでする。戸外で十分に体を動かして遊ぶ。

## 12月の生活目標

つぼみ組：こまめにおむつを取り替え、心地よく過ごす。保育者に見守られてぐっすり眠る。体を動かして楽しく遊ぶ。ハイハイでの探索を楽しむ。ふれあい遊びを楽しむ。スプーンやフォークを使って、「おいしいねー」など言葉をかけてもらいながら喜んで食べる。

もも組：簡単な身の回りのことを自分でするうれしさを感じられるようにかかわる。保育者と一緒に手を洗ったりうがいをし、洗い方やうがいの仕方を知っていく。絵本の場面や生活を再現したあそびを保育者や友達と楽しむ。好きな楽器を持ち、曲に合わせて自由に合奏することを楽しむ。

ゆり組：手洗いやうがい、衣服の調節を、少しずつ自分でできるよう習慣づける。自分でしようとする意欲を認め、優しく見守りながらも自信を持たせていく。自分で手洗いやうがい鼻水をかむなど清潔を保つ。友だちとのやり取りの中で自分の思いや考えを言葉で相手に伝えられるようになる。冬の自然に親しむ。感じたことや思ったことを自分なりの言葉で保育者や友だちに伝えようとする。クリスマス会などの行事では友だちと一緒に合奏、歌、お遊戯などに楽しんで参加する。苦手な物も頑張って食べる。箸や食器の正しい持ち方で意識して食べる。

さくら組：快適な生活を覚え、安心して集団生活を過ごし、日々満足感が得られることに共感する。保育士や友達との信頼関係が育ち、気持ちを伝え合うようになる。身の回りのことを自分から進んでしようとする。散歩などで出会う地域の人々に挨拶をしようとする。集めた自然物を使っていろいろな遊びを楽しむ。やりたいこと、してほしいことを自分の言葉で友達や保育者に伝える。音楽に合わせて、ダンスや体操をして体を動かすことを楽しむ。様々な食品を進んで食べる。行事食に興味を持つ。

記名のお願い：手拭きタオルや、顔拭きタオルなど名前が消えている物があります。ジャンパーなど外着に名前が無い所も有りますので、よろしくお願いいたします。