

たんぽぽだより

保育サロン
たんぽぽ



2025年 2月号

♪おにはそと～ ふくはうち～パラッ パラッ パラッ パラッまめの音～ 鬼はこっそり逃げていく～～～(中略)～～～早くおはいいりふくのかみ♪節分も過ぎ、暦の上では、春になりましたが、まだまだ寒い日が続きます。体調に気をつけてお過ごしください。

ニュースでは、インフルエンザの流行が伝えられていますが、たんぽぽは、子ども達の感染症の流行がほとんどなく、元気に登園してくれて、大変嬉しいです。

それも、保護者の皆様が、しっかりと体調が戻るまで、子どもさんと過ごして頂いている事で、免疫がしっかりと働いているからだだと思います。ご協力感謝致します。

発酵食で腸内環境も整えているので、病気の鬼さんは、すぐに逃げている事でしょう！！

映画「はたらく細胞」を見ました。健康な時は、動ける事・元気である事・生きている事が当たり前のように思って、自分の所有物のようにからだを酷使してしまいましたが、病気になると、思うように出来ない体に、健康のありがたさを感じます。そして、がん細胞や、病原菌などを、“悪”のようにとらえるのですが、それは違って、必要だから存在しているんですね。必要の無い物や事柄はこの世に存在しません。困った出来事は、「何かを気付くためのメッセージ」です。病気なら自分を大事にする事でそれらは自然と身体からいなくなります、その事に気付く事が大事な事です。

「え～～ほんと？」って思いますよね。“病は気から”って昔から言われていますが、ストレスが病気の原因ならその逆もあって、ステージ4のがん患者さんが、「あと少しの人生なら、全財産使って、楽しむぞ～」って楽しいことだけしていたら、ガン細胞は消えていたって話たくさん聞きましたよ。病気って心と密接に関係しています。(ただし個人差は大きいですよ)

今月は、内科健診が有ります。小児科医の木林先生が、健診時に個別にお話してくださいませ。

午後からは、木林先生と、川棚の自然豊かなところで『ハイジと薬箱』をされている薬剤師で「足育」の専門家の達富さんとのコラボで、お話をさせていただきます。

子どもさんが小さいうちに知っておくと良い、お薬のこと、足・靴についてのお話をさせていただく事になりました。ぜひ参加してください。

1月の苦情・ご提案：

- 駐車場のご利用について：駐車するスペースが有る時は、駐車場をご利用ください(同じ向きでの駐車をお願いします)。奥の車が出られるようにご配慮をお願いいたします。
空きが有る時は、奥の方も使ってください。
送迎が重なり車が停められない場合や、急いでいらっしゃる場合も有りますので、長時間の駐車はご遠慮いただき譲り合ってお使いください。
- お子様の靴を他の子の場所に、置いている事例が有りました。自分の場所に置く練習をしていますが、その後の確認を怠っていました。最後の確認を忘れずにいたします。

2月の目標

規則正しい生活を！～早起きをしてよい脳を育てよう

つぼみ組(0歳児)目標：保育者の仲立ちにより、友だちとふれあって遊ぶ

身体を十分に動かして遊ぶ

新しく赤ちゃんのお友だちが増え、賑やかな毎日を送っています。月齢の高い子は、大きくなった気持ちで、新しいお友だちのお世話をしてくれています。また、「お散歩に行くよ！」の声かけに上着や靴下を自分で着たり履いたり、成長を感じます。散歩中は、雪や氷を触ったり、カラスや小鳥の鳴き声に癒えたり、冬の自然に触れています。月齢が低いお友だちも気温や体調を見ながら、ベビーカーやおんぶでお散歩へ！気持ち良くなってすやすや眠るお友だちもいますよ。まだまだ寒い日が続きますが、一人ひとりの体調を見ながら、お散歩を楽しみたいと思っています。

もも組(1歳児)目標：保育者や友だちと簡単なごっこ遊びをすることを楽しむ。

寒い時期でも健康に過ごせるようにする。

お正月を迎えたと思ったら、あっという間に節分ですね。節分の日は、泣き虫鬼や病気鬼より、福の神に気付けるように出来たらいいですね。子どもたちは、がんばり坂やたんぽぽ坂を歩いて登る姿も堂々としています。しっかりと身体を動かすことでおいしい給食を完食出来たり、友だちと一緒に食べる事で、苦手なメニューにもチャレンジ出来ています。まだ寒く、朝夕の気温差がありますので、トレーナー(厚手の物と薄手の物)の準備を宜しくお願いします。

ゆり組(2歳児)目標：室内と屋外との気温差や、一人ひとりの体調に留意しながら戸外で元気に身体を動かす。

・着替えや朝と帰り準備等の身の回りのことを自らしようとする。

先月は、二人羽織・福笑い・コマ・かるた・凧揚げ等、お正月遊びをたくさん楽しむことができました。かるたは、動物かるたや食べ物かるたをしました。最初は名称を知らせて取る、ということをしていましたが、札を読んで取ることが出来るようになってきましたよ。正座をして取る姿も可愛らしいです。

凧揚げも家族であげに行ったよと子どもたちが教えてくれました。(^^♪

今月も引き続きルールのある遊びをみんなで楽しんだり、寒さに負けずに、戸外に出て散歩を楽しんだり身体を動かしたいと思います。

トイレトレーニングもお家の方と共有しながら進めていきたいと思っています。

♪2月の歌♪

鬼のパンツ 豆まき たきび 雪のペンキ屋さん 北風小僧のかんたろう りんごとみかん他

今月の目標は「早起きをしていい脳を育てよう」です。

「子どもの脳の育て方」AI時代を生き抜く力／黒川伊保子・(人工知能研究者) 著・より子育てに大事で有効なことがたくさん書いてあるのでちょっと抜粋します。

第I章 金のルールより 2 早起きの効能を抜粋しています。

1 早寝の効能

2 早起きの効能

- ・セロトニン=別名「しあわせホルモン」

朝日の視神経刺激で分泌が加速されます。

- ・自己充足感の高い・落ち込みにくい・キレにくい日常を過ごせる秘訣

- ・出来れば5時台におきる習慣を

良い一日を送り、良い睡眠をとるためには、良い目覚めが大事 目覚めの質は起きる時間が決める

朝4時から6時の2時間は目覚めにふさわしいとされる時刻である。

- ・セロトニンは幸福感を作り出す

- ・セロトニンはやる気を下支えする

- ・セロトニンは、脳の学習効果を劇的に上げる

- ・朝一の行動を決めておこう 目覚めてすぐ脳全体に信号が行きわたらないうちに身体が活動しだすとセロトニンの分泌量が増える

3 朝ごはんの効能

4 運動の効能

5 読書の効能

第II章 AI時代の子育てに欠かせないセンス

第III章 銀のルール

第IV章 大切なあなたに、伝えたい事