



1月 うさぎぐみだよ!

令和4年1月7日 ひので保育園

あけましておめでとうございます

年が明け、静かだった園内も、子どもたちの声で賑やかになりました。うさぎぐみでの生活も残り3か月。好奇心旺盛で色々なことに意欲的に取り組んでいる子どもたちと、元気いっぱいにご過ごししながら、たくさん楽しい思い出を作っていきたいと思います。



自分で! お友だちと! 色々なことを頑張っています。

登園してしばらく園庭で遊んだ後は、自分たちで荷物を持って2階の部屋へ向かい、持ち物の準備まで頑張っています。寒くなってから、シューズに上着と持ち物も多くなりましたが、その分、自分でシューズを履いたり、上着のファスナーを閉めたりと、新たなことにも挑戦する姿を見せてくれています。

リュックと水筒を持って...



シューズを履いて。

階段の上り下りも、もうお手のもの♪



ファスナーを閉める練習中



私が教えてあげる!



お気に入りのシューズ。

自分たちで隣の子のシューズとくっつけて丁寧にならしたら、こんな風に並びました。



毎日欠かさない! うがいの効果



うがいは、喉の菌を洗い流すだけでなく、適度な刺激により血流を良くし、喉の防御機能を高めたり、喉への菌の侵入を防いだりすることも出来ます。口内を清潔に保ち、元気に過ごすために、ご家庭でもうがいの習慣を身に付けていきましょう。

「ガラガラうがい」が出来るようになる3つのステップ

- ① **エアーうがい**：最初は口に水を含まず大きく開け、「あー」と声を出してみます。まずは正面を向いて練習し、次は上を向き、慣れてきたら「ペっ」も付け加えるといいです。
- ② **正面を向いてのうがい**：次は口に水を含み、正面を向いて「あー」と言わせます。それと同時に「ペっ」と吐き出せるようにしましょう。
- ③ **上を向いてのうがい**：初めは口に含む水の量を少なくし、少しずつ角度を上げるとやりやすいです。

お手本を見せながら、少しでもできたらたくさん褒めて

楽しく練習してみてくださいね♪



1月生まれのお友だち

30日 ★★ 怜奈さん

歌をうたったり、ダンスを踊ったりすることが好きです。

お誕生日おめでとうございます♪

～動きやすい服装での登園を～

登園時は動きやすく、自分で脱ぎ着しやすい、伸縮性のある素材の衣服を着用するようお願いいたします。

また、成長に合わせてサイズの見直し、そして記名の確認もお願いいたします。

