



ひのたより ひので保育園

令和4年3月1日

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになったこの頃です。そして、早いもので卒園・進級まで一か月となりました。子どもたちは、次のステップに期待を膨らませながらも、残りの時間を楽しみながら思いきり遊んでいます。どの子どもの顔を見ても、この1年間の園生活を通して自信をつけ、たくましく成長した様子を感じます。残りの日々も楽しく過ごしていきたいと思えます。

今年度も、保護者の方々のご協力のおかげで、無事に過ごせたこと感謝申し上げます。

いろんな事に、チャレンジ中！！

こじか組



「卒園製作を作っています」

こぐま組



「なわとび、何回とべるかな？」

こあら組



「自分で、ファスナー出来るよ」

うさぎ組



「手を挙げてみんなで横断中」

こりす組



「みんなで、丸ができた～」

ひよこ組



「階段上れるようになったよ」

お知らせ

- 新年度保護者説明会については、後日お知らせします。
- 卒園式が3月12日(土)に行われます。本年度は、12名のこじか組が卒園します。
- 修了式は、3月31日(木)に行います。

子どもと過ごすおうち時間の楽しみ方

新型コロナウイルス感染予防のため外出する機会が減り、おうちで過ごす時間が増えているのではないのでしょうか？親子で楽しくリフレッシュできる過ごし方をご紹介します。

手軽に親子でリラックス～大人の気分がゆったりすると、
子どももリラックスして過ごすことができます

- マッサージをする→手足をマッサージすると、高ぶっている気持ちを落ち着かせることができます
- 段ボールに入ってお家ごっこ
→狭い場所での圧迫刺激が胎児のときの子宮内環境に近いと考えられ、気持ちが落ち着きます
- 音楽を聞く →子どもが好きな音や音楽(リズム)は気持ちを安定させます
- 心地よい物に触れる
→気持ちの良い素材のクッションやタオルを触ってみましょう
粘土もおすすめです。



○スマホ漬けになっていませんか??



★知らない怖いスマホと姿勢★

首が真っすぐになる悪い姿勢で長時間のパソコン作業や、スマートフォン続けると…



関節や筋肉が悪い姿勢のまま固まり、姿勢を戻しても背骨のカーブが戻らなくなる
＝ストレートネック(スマホ首)になってしまいます

◎スマホを見すぎると脳疲労にも繋がります。スマホやパソコンは使い方を考えて、けじめをつけて使用していきたいですね。

大人のイライラ対処法

親子で一緒に過ごす時間も大切ですが、長時間になると、大人も子どもも知らないうちにストレスがたまってしまい、つい感情的に怒ってしまうこともあると思います。

♥怒ってしまう前に♥

- ★まずは深呼吸！息を吸って、10秒くらい吐きましょう。
- ★子どもの安全を確認して、一旦その場から離れてみましょう。
- ★新聞紙を破いたり、丸めて投げたりすると、スッキリするかもしれませんが。
- ★自分がリラックスできるように、好きな飲み物などを用意して、ちょっと一息！

