

# 1月 うさぎぐみだより

令和5年1月13日

今年もよろしくお祈いします

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。うさぎ組での生活も残り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ながらくさん楽しい思い出を作っていきたいと思ひます。



先月から準備をお祈いしていた、うがい用のコップでうがいを始めました。最初から上手にできる子が多かったですが、初めてする子は以下の要点を踏まえて伝えていきました。「ガラガラ」とうがいができるようになると喜んでいる子ども達です。

## 毎日欠かせない！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、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つけていきましょう。

### 「ガラガラうがい」ができるようになる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「ペッ」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「ペッ」と吐き出せるようにしまししょう。
- ③ **上をむいてのうがい**:はじめは口に含む水の量を少なくし、少しずつ角度をあ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。

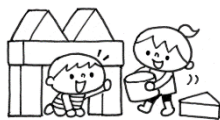
あー！



### 新しいお友だち

☆ 芹奈(せな)さん  
こあら組にお姉さんがいます。  
ままごとや人形遊びが好きな女の子です。

よろしく  
お祈い  
します☆



### ～動きやすい服装で登園を～

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祈いします。

また、ズボンが小さくなって背中やお腹が見えてしまうことや、きつくて脱ぎにくくトイレに間に合わないことがあります。成長に合わせてサイズの見直しをお祈いします。

### 今月の歌

♪コンコン  
くしゃん

♪ゆき

♪こぎつね