



# ひのでたより

ひので保育園

令和5年2月1日

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さは続きそうです。お部屋では節分に向け、お面を作ったり、「鬼は外、福はうち」と豆まきの練習をしたり鬼退治を楽しみにしているようです。

今年度も残り2か月となりました。感染予防として引き続き手洗いうがいを励行し、元気に過ごしていきたいと思ひます。

## 今年もやってきました！～ひので劇団～

1月のお楽しみ会で延岡弁バージョンの桃太郎の劇をしました。大きな桃太郎の登場で子ども達は大笑い！！盛り上がりましたよ～



「面白かった」と子ども達からの声を聞くことができよかったです！来年もひので劇団やってくるかな！！??

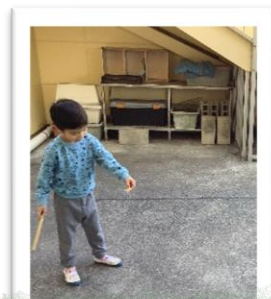
## 伝承遊びを楽しみました



みんなでかるた遊び



目隠しをして福笑い



難しい羽子板にも挑戦！

### \*お知らせ\*

集合写真撮影 (みんな揃って写真を撮ります)

・・2月7日(火) 10時～予定しています。

## 外遊びをすることで得られる効果とは？

子どもにとって戸外遊びはとても重要です。心や身体が発達するだけではなく、コミュニケーション能力や学習能力も伸びるといわれています。

### 「子どもが外遊びをすることで得られる5つの効果」



① 基礎体力が養われる

室内遊びとは異なり、体の複数部分を連携させて動かす場面も多いため、脳の発達にも繋がります。



② 積極性が育つ

外遊びは自由度が高いため、子どもは自然の中でどう遊ぼうか、道具を使ってどう遊ぼうかなどと考えて自分で動き出すため、積極性が高まります。



③ コミュニケーション能力アップ

友達と遊ぶ場合、一定のルールに従ったり、道具を譲り合ったり、自分の考えを主張することも求められます。多くの人とのふれあいの中で自然とコミュニケーション能力が発達していくでしょう。



④ 健康維持に効果

外で体を動かすことで心肺機能が鍛えられ、ストレス発散や睡眠の質の向上も期待できます。心の健康維持にも繋がるため、適度に外で遊ぶことが大切です。



⑤ 失敗経験から学べる

子どもは失敗を糧にしていろいろなことを考え、成長していきます。外遊びは、勉強では身につかない生きる術を学ぶ方法といえるでしょう。

## 能力を高めるおすすめの外遊び

**鬼ごっこ**

基礎体力  
ルールを理解する力  
いろいろな鬼ごっこ  
色鬼  
赤だそ  
手つなぎ鬼

**縄跳び**

ひとりでも複数でも  
楽しめる  
(ひとりでも)  
(大勢でも)

**虫取り**

自然と触れ合う  
体験的知識  
みかんの木にはアゲハが来るんだな  
試行錯誤

園でも天気の良い日は戸外にでてたくさん身体を動かして遊びたいと思います！お家でも休みの日など、子ども達との触れ合いもかねて公園や戸外にでて遊ぶ機会を作ってみてくださいね。ボール遊びや砂遊び、追いかけてっこも子ども達が大好きな遊びなのでおすすめです！