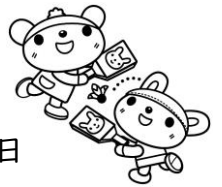


# なかよしだより

ひので保育園 令和6年1月9日



寒さが一段と身に染みるこの季節。白い息を吐きながら子どもたちは、縄跳びをしたり鬼ごっこをしたりと元気に体を動かしています。また、園庭の日陰の場所に霜柱を見つけ「ザクザクしてる」「冷たい!!」と冬を感じている姿も見られます。『見て・触れて・感じて』を子どもたちと発見していろいろな事を学んでいきたいですね。



## ～ みんなで1・2・3 ～

毎朝、体操をした後に五分間、体幹を強くするため体を動かしています。

両手・両足を使って体を動かすと良いとのことで、色々な動きを取り入れています。

ぜひ、ご家庭でもやってみてくださいね。

**(ゆりかご)** 足をギュ〜と握って

ゴロンと倒れたら、そのままの形で  
起き上がります。



**(かかし)** 片足でピタッと止

まってバランスを保ちます。



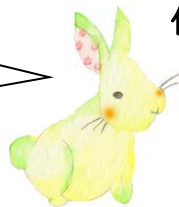
**(ボルタリング)** 頭・手・

足を使ってとても良いです。



手足がスムーズに動かせる  
ようになるんだよ!

丈夫な体にな  
るんだって!



体幹が強くなると…

けがが少なくなるよ!

姿勢が良くなるんだって!

## ☆ おねがい ☆

シューズ・歯ブラシ・コップ・着替え  
(ストックかご用)をまだ持ってきて  
いない方は、持ってきてください。

※サイズが合っているか、名前が書いて  
あるかを必ず確認して  
くださいね。



2月に予定

しています

進級についての個人面談を  
予定しております。詳細は後日  
お知らせしますね。

対象クラス:こぐま組

こあら組