



聖徳グループ

ともランドだより 2月号

2024年 2月1日発行

文責 井上・田中



滑川聖徳保育園子育て支援センター

〒317-0051

日立市滑川本町1-15-6

<e-mail>namesyo@peach.ocn.ne.jp

<HP>http://www.syoutoku.or.jp

☎ 0294-22-7133

Fax 0294-22-7136



2月のお休み

12日(月) 建国記念日

23日(金) 天皇誕生日



2月は1年を通して最も寒い時期ですが、 暦の上では「立春」を迎え春になります。

寒い日が続いて、空気の乾燥も気になりますね。インフルエンザなどの感染症の予防に大切なのは、「湿度」を保つことです。冬は暖房器具を使うので湿度が下がりがちになります。出来るだけ湿度を60%以上に保てるように心掛けましょう。加湿器を使用し、お部屋の中に濡らしたタオルをハンガーに掛けて置くだけでも加湿効果があります。寒さに負けずに元気に過ごしていきましょう



1月の活動のようす



<絵の具で遊ぼう>
のり付けした雪だるまに
絵の具で、雪を降らして
いきました。雪だるまも
うれしそう!!



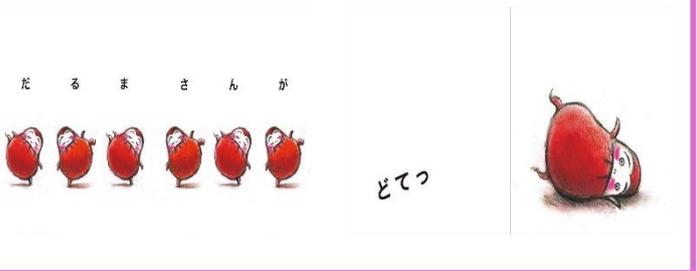
<ペットボトル
で楽器作り>
ペットボトルにビ
ースを入れてシー
ルやテープで飾り
付けしました。



おすすめの絵本



愉快的動きをしている
だるまさん。次は何を見せて
くれるのかな？
手足が付いたひょうきんな
だるまさんの顔動き何度も読
みたくなる1冊です。





2024年

2月の活動予定表

感染症等により変更がございます



	月	火	水	木	金	土
				1 運動遊び	2 製作 カレンダー作り	3
4	5 遊びにおいでよ	6 園庭遊び	7 製作 飛び出すロケット 作り	8 運動遊び (鉄棒)	9 おおきくなあれ 身体測定	10
11	12 お休み 建国記念日	13 製作 ハーバリウム 作り	14 新聞紙遊び	15 運動遊び (巧技台)	16 誕生会 (2月生まれ)	17
18	19 遊びにおいでよ	20 絵具で遊ぼう	21 魚釣り遊び	22 運動遊び (マット・跳び箱)	23 お休み 天皇誕生日	24
25	26 遊びにおいでよ	27 製作 ひな人形作り	2 園児のお仕事体験 モンテッソーリ 教具	29 運動遊び 体育指導日		

2月の活動予定

2日(金) カレンダー作り

2・3月のカレンダー作りを行います。

7日(水) 飛び出すロケット作り

紙コップのロケットに飾りを付けて
上手に飛ばせるかな！

9日(金) おおきくなあれ・身体測定

今年初めての身体測定、みんな大きくな
ったかな？

13日(火) ハーバリウム作り

洗濯のりと水を混ぜた液体にきれいな
お花を入れ蓋を開けたら出来上がり！

20日(火) 絵の具で遊ぼう

大きな紙に思い切り絵の具で好きな物
を描いちゃおう。

(絵の具で汚れても良い服装で
お越しください。)



子どもの睡眠時間

理想はどのくらい？

乳児(1~3歳)は**11時間~14時間**

1~3歳の子どもは、活動量が増え、身の回りのあらゆる物に興味を示し、起きている時間は常に刺激を受けています。そのため、睡眠時間をしっかり確保して脳を休ませなければなりません。脳を休ませるために必要な睡眠時間は、1~3歳頃の子どもで**11~14時間**とされています。子どもは自分から「眠い」と伝えることが難いため

大人が眠りやすい環境を整える必要があります。

睡眠不足になると ・疲れやすい・元気がない・あくびばかりしている・イライラしやすい・食欲がない・集中力が続かないなど、夜更かしや朝寝坊などの睡眠習慣は、生活リズムを乱すため心身に不調が現れます。成長の遅れにもつながります。

子どもの睡眠を確保するために、保護者ができる環境作りとして ・起床時間を固定しよう・朝起きたら朝日を浴びよう・お風呂は寝る1時間前がベスト・寝る前にテレビやゲームなどは控えましょう・寝室は暖色系の豆電球や間接照明で適度な明るさに！適切な睡眠で、子ども心身の安定と健やかな成長を促していきましょう。

