

健康に過ごす大切さを感じるこのご時世だからこそ、昔からの言い伝えを大切に、心地よく過ごせるように願いたいのです。おせち料理やお正月飾りにはひとつ一つ意味がありますので子どもたちに伝えながら新年を過ごしたいですね。



榎……子孫が代々続くように
裏白……末永い繁栄を願う。
御幣……四方に繁栄するように
四方紅……天地四方を守り災いを払う

新しい一年が始まりました。今年もめだかくらぶの皆さんと一緒に、元気に楽しく過ごしていきたいと思えます。お子様にとって、保護者の皆様にとつて笑顔溢れる年になりますよう、お祈り申し上げます。


さて、保育園では年末に鏡餅をしつらえしました。元旦には「年神様」が一年の幸福をもたらすために家庭にやってくるものとされています。その年神様の依り代となるのが鏡餅です。そして、11日に鏡開きを行います。鏡餅を食べると「年神様の力を授けてもらい、一年間の無病息災を願える」と言われています。

あけましておめでとーございませす



めだかくらぶ

文責 小林 生実



●今月のめだかくらぶ●

1月19日(木)は
看護師による
『冬の健康のはなし』です。

看護師がお話いたします。スキンケアの話しを中心に、健康にまつわる疑問や質問にもお答えいたしますのでぜひご参加ください。

先着10名まで、お申し込みはお電話で受け付けております。満員の際はご了承ください。

※ふれあいランチの受付は6日からです。(先着3名)
お電話にてお申込みください。

先月のめだかくらぶ


先月は「楽しいっどい」ということで、松ぼっくりに毛糸を巻いてお家に飾れるオーナメントを作りました。

お子さんが作るの少し難しく、保護者の方に製作していただきましたが、なかなか日々時間がとれない中、手仕事の時間を楽しんでもらえたのではと思います。

その後は、「不思議なポケット」のパネルシアターをして、一緒に歌って楽しみました。

イベント予定のない日も平日はめだかくらぶの方に園を開放しています。12月中旬も何組か来ていただき、乳児の保育室と一緒に遊んで過ごしました。

今年もぜひ、遊びにいらしてください。

部屋の換気

朝晩と冷え込む日が増え、ご家庭でも暖房器具を使っているのではないのでしょうか？ついつい寒くて部屋の換気を忘れてしまいがちになりますが、換気はとても大切です。

暖房をつけ、長時間閉め切ったままにすると、

- ① 空気の乾燥
- ② 二酸化炭素の増加
- ③ ダニやホコリの増殖 など

そこから風邪や感染症の原因につながってしまいます。

2方向の窓を同時にあけて行くと早く、効率的に空気が入れ替わります。園では1日をとおして窓を少し開けて換気しています。



ひとことコラム 育てよう！子どもの口腔機能

園の歯科健診の時、園医の先生が「虫歯は少ないけど、口が空いている子が多いね」と話していました。日常的に口が空いてしまっているのは要注意とご指摘を受けました。大人も同じだそうです。今、マスクの生活が丸2年続き、マスクの中で口呼吸して口が空いたままになっている人が増えているというのです。お子さんも含め、テレビを見ているときなど、口がポカンと空いたままになっていませんか？ドキッとします。

先日は、練馬区歯科医師会主催の研修があり、同じ話がありました。口が空いたままでは、口周りの筋肉のバランスが悪くなり、歯並び・かみ合わせ・発音に影響が出てきてしまうそうです。研修で、子どもの口腔機能は日々の生活の積み重ねが大事！ということが分かりました。以下を意識すれば、3か月で改善するそうです。

口腔機能を育てるポイント

- ① 鼻呼吸(口を閉じる)
- ② よく噛んで食べる
- ③ 良い姿勢



『ゆきのひのうさこちゃん』

文・絵：ディック・ブルーナ
訳：石井桃子

うさぎ年になりました。うさこちゃんシリーズは今年にぴったりです。ブルーナの絵は正面を向いている絵がほとんどです。子どもたちが絵本の中の登場人物と目を合わせながらお話を楽しくめるように考えられた絵だそうです。今年も雪が降るでしょうか。

<絵本のご紹介>

