



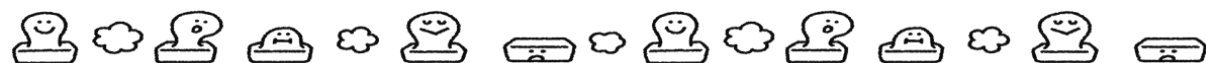
1月 なかよしだよ！

令和7年1月
奈良市立東登美ヶ丘こども園

あけましておめでとうございます。2025年、新しい年が始まりました。年末年始を楽しく過ごされたでしょうか。

ますます寒さが厳しくなり、感染症が流行する時期です。手洗い・うがいを丁寧にし、バランスのよい食事を心がけ、しっかり睡眠をとって感染症を予防していきましょう。

5月から始まった“なかよしひろば”もあと2か月です。0・1歳児さんは、遊びの行動範囲が広がってきたり、言葉の数が増えてきたりと一人一人の成長を感じます。2歳児さんは、いろいろな遊びに興味をもち関わろうとする姿が見られたり、遊びを通して順番や交代など社会性の芽生えも見られたりするようになってきました。シールを貼ったりタオルやコップの始末をしたりするなど、準備も進んでできるようになってきましたね！今年度もあとわずかになりましたが、元気に“なかよしひろば”に来て下さいね。



基本的な生活習慣、身についているかな？

○手洗い・うがいを丁寧にしましょう。風邪の予防には、手洗い・うがいが大切です。

外から帰った時・食事の前には、お子さんと一緒に、必ず手洗い・うがいをしましょう。

○食事のマナーを見直しましょう。

・「いただきます」「ごちそうさま」と、挨拶をしましょう。

・体に合った椅子を使うなど、座って食事をしましょう。

・手で食べず、箸やフォーク・スプーンなどで食べましょう。

・よく噛んで食べましょう。

来年度入園予定の方は、5月から給食が始まります。スムーズに始めることができるように、ご家庭でも箸箱やランチョンマットなどを出したり入れたりする経験をしておけるといいですね。コップ袋からの出し入れもやってみましょう。園では、コップかけに袋をかけたまま出し入れをします。少し大きめの袋にして、ひもは長めが使いやすいです。二本の紐は扱いにくいので、一本の紐にしてください。（子どもたちにとっては、二本の紐を同時に引っ張ることは意外と難しいです。お家の方も一度試してみてください。）

*今月は、こんな遊びをしましょう。

○保育室→ままごとやブロック、積み木、パズル、絵をかいいたりつくったりして遊びましょう。

○中庭→砂場や遊具で遊びましょう。

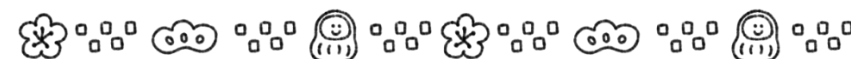
○絵本やパネルシアターを見ましょう。

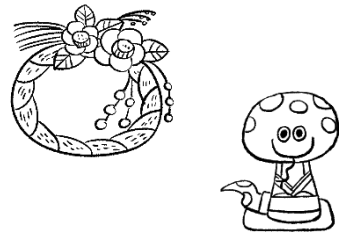
○音楽にあわせて、踊ったり、体操をしたりしましょう。

○かいいたり、つくったりしましょう。



1月・2月予定



うさぎ組 (3歳児)	火	1/14	1/21	1/28	2/4	2/10	2/18	2/25
ひよこ組 (2歳児)	金	1/16	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28
ひよこ組 (1歳児)	第2・4 水	1/22	2/12	2/26				
ひよこ組 (0歳児)	第1・3 水	1/15	2/5	2/19				

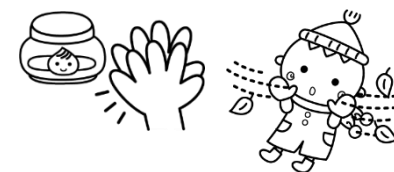
◎1月17日（金）の2歳児ひよこ組は、1月16日（木）に変更になっています。

◎2月11日（火）の2歳児ひよこ組は、祝日のため、2月10日（月）に振り替えになっています。お間違えのないようにお越しください。

冬の肌は乾燥しがち…

生後2か月から思春期を迎えるまでの子どもは、水分の蒸発を防ぐ皮脂膜が形成されておらず、水分が逃げやすくなっています。冬は顔や手が乾燥した外気に触れるため、普段は肌トラブルのない子どもでも、乾燥肌になりやすくなります。

気温が低く、汗をかきにくいことも乾燥肌になる一因です。清潔な肌着を身に着けたり、水分や脂分を含む、体に合ったクリームを塗ったりして保湿し、乾燥対策をしてくださいね！



効果的なうがいの仕方

のどからの菌の侵入を防ぎます。ぶくぶくうがいを1回した後、がらがらうがいを3回ほどくりかえしましょう！

①ぶくぶくうがい
水で口の中をぶくぶくして吐き出す。



②がらがらうがい
水を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほどがらがらして、吐き出す。

