



# にこにこだより

うさぎぐみ・ひよこぐみ

未就園児  
親子登園



令和8年1月5日  
奈良市立都跡こども園

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

年末年始は元気に楽しく過ごされたでしょうか。今年も、お家の人や友達と楽しい経験ができるようにと考えています。3学期も元気に「にこにこランド」に来てくださいね。



活動時間

2歳児・3歳児 9時20分～11時20分

0歳児・1歳児 9時20分～10時50分

## 1月の予定

うさぎぐみ  
(3歳児)

週2回の参加で2歳児と合同。

園にお問い合わせください。

ひよこぐみ

(2歳児)

①②③のうち、都合のつく1回参加してください。

の枠内で1回の参加です。

③が実施できない週があります。

①

1/13(火)  
★

1/20(火)

1/27(火)

2/2(月)  
★

2/9(月)

②

1/16(金)  
★

1/23(金)

1/29(木)

2/5(木)  
★

2/10(火)

③

1/30(金)

2/12(木)

ひよこぐみ

(1歳児)

1 2のうち都合のつく1回参加してください。

の枠内で1回の参加です。

1

1/14(水)

1/26(月)

2/16(月)

2

1/19(月)

1/28(水)

2/18(水)

★印の日は地域の方による読み聞かせの日です。

ひよこぐみ

(0歳児)

1/21(水)

2/4(水)

2/25(水)



★園行事の都合で実施できない日があります。

★変更がある時はホームページや園の掲示板でお知らせします。

**\* 今月は、こんな遊びをします。**

- 保育室→ままごとやブロック、積み木などをして遊びましょう。
- 園庭→砂場や遊具などで遊びましょう。
- 絵本などを見ましょう。
- カレンダーなどの制作をしましょう。
- 音楽にあわせて、踊ったり体操したりしましょう。



**お知らせとお願い**

★受付のボードに、その日の内容やお知らせなどを掲示していますので、登園されたらご覧ください。

★園では、遊びの時間を大切に考えています。好きな遊びをする中で、友達遊びに興味をもったり、友達とかかわることを楽しんだりします。また、順番や交代など大切なルールも学んでいきます。好きな遊びの時間を十分に楽しんでほしいと考えていますので、できるだけ登園時間にお越しください。ますます寒くなり、起きるのが遅くなったり、出かける準備に時間がかかったりするかと思いますが、ご協力よろしくお願いします。

トイレ

手洗い・うがい

早寝・早起き・朝ごはん

**基本的な生活習慣を身につけましょう ～今年も元気に過ごすために～**

○この春に入園を予定されている方は、園に来たら、トイレに行き、園のトイレに慣れしておきましょう。日中は布パンツで過ごせるといいですね。“できたら、ほめる”を忘れないようにしてくださいね。

○外出後や食事の前、遊んだ後には、手洗い・うがいをしましょう。感染症の予防になります。ブクブクうがいをして口の中の菌を追い出してから、ガラガラうがいをするとう�효的です。ガラガラうがいは初めは難しいですが、繰り返すことで身につくようになります。お家の人も一緒にしてくださいね。

**鼻かむ習慣、健康守る**

**子育てのヒントに**

鼻水がたまったら鼻をかみ、息が詰まって口呼吸になります。喉を痛めて咳が悪化する他、良質な睡眠がとりにくくなり、成長ホルモンの分泌に影響を及ぼすことがあります。

下記を参考に正しい鼻のかみ方を身につけましょう。詳しい内容は保育室に掲示していますので、ご覧ください。

(読売新聞コラムより一部抜粋)

**★正しい鼻のかみ方**



ティッシュを 2～3cm 幅の短冊状にし、子どもの鼻先にあてる。片方の鼻を押さえ、もう片方ではき出し、ティッシュを揺らす。

**★練習方法**

