



# 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ひいたします。

年末年始は元気に楽しく過ごされたでしょうか。今年も、お家人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

### 1月の予定

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

#### 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。



## お知らせとお願ひ

★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、友達の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ね。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るたりするかと思いますが、ご協力よろしくお願ひします。

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効果的です。ガラガラうがいは初めは難しいですが、繰り返しする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

鼻水がたまつたままだと、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

