



# わくわくだより

## うさぎぐみ・ひよこぐみ

令和2年1月22日  
奈良市立富雄南こども園  
岡田 美佳

冬から春へと季節が移り変わるこの時季は1年で一番寒いときでもあります。今年は暖冬と言われていますが、寒い日に少し戸外に出て、この時期ならではの自然現象の変化に親子で触れたり感じたりしてみたいかがでしょう。

例年この時期は、全国的にインフルエンザなどの感染症の流行が多くみられます。外から戻ったら手洗い・うがいをし、食事や睡眠に気をつけて感染予防に努め、元気に過ごせるようにしましょう。



### <今月の遊び>

- 好きな遊び…ままごと、粘土、ブロック、積み木、ボーリング、縄跳び、氷遊びなど
- 制作活動…カレンダー、てぶくろ、パラシュート、ペンギン、おひなさま、修了カードなど
- 絵本や紙芝居、エプロンシアターやパネルシアターを見ましょう。
- お話遊びを見ましょう。(※うさぎ組は3歳児クラスの劇遊びを見学しましょう)
- 音楽に合わせて歌ったり、踊ったり、体操をしたりしましょう。



# 2月の予定

うさぎぐみ(3歳児) (週2回 月曜・木曜)		3日	6日	13日		
		17日	27日	3/2		
ひよこぐみ(2歳児) (週1回火曜か金曜のどちらか)	火	①4日	②14日	③18日	④25日	①3/3
	金	①7日		③21日	④28日	
ひよこぐみ(1歳児) (月2回 第1・第3水曜)		5日	19日	ひよこ組(0・1歳児)は、園行事の都合で3月の活動はありません。今年度の活動を2月一杯で終了しますので、ご了承下さいますようお願いいたします。		
ひよこぐみ(0歳児) (月2回 第2・第3水曜)		12日	26日			

ひよこ組(0・1歳児)は、園行事の都合で3月の活動はありません。今年度の活動を2月一杯で終了しますので、ご了承下さいますようお願いいたします。



うさぎ組(3歳児)やひよこ組(2歳児)の中には、4月から幼稚園やこども園、保育園に入園するお友達もいるかと思ひます。入園をすると園生活の中で、靴を履き替えたり、カバンから持ち物を出し入れしたり、手洗いうがいやトイレなど、今までおうちの方と一緒にしていた基本的な生活習慣を一人でしなければなりません。慣れないうちは保育者がお手伝いしますが、最終的には一人でできるようになってほしいことです。ふれあい会でお子さんがしている様子を見て、少し難しそうだなと感じる事があれば練習をしたり、使いやすいものに変えたりするなど工夫をしてあげましょう。また、入園後に使うもの(箸などの3点セット、水筒など)を一人で扱えるか試してみてください。無理のないようその子の発達にあったものにしましょう。



## 体内時計



子どもたちの睡眠時間が減っていることが問題となっています。寝るべき時間に眠らない、眠くても眠れない子どもが増えているそうです。私たちは朝目覚めて明るい光を浴びてから約14時間後より、徐々に眠気を感じるように体内時計がセットされています。生活リズムが不規則な子どもでは、毎日の体内時計の時刻合わせがまちまちであるため、寝つき時刻も目覚め時刻もますます不規則になっていきます。毎朝決まった時間に起きるようにし規則正しい生活リズムを作るようにしましょう。子どもの睡眠習慣は大人的生活スタイルを映す鏡です。この機会に生活習慣を見直してみましょう。



### ☆こども園ニュース☆

○こども園では毎月避難訓練をしています。火災、地震、不審者とその都度内容を変えて行っています。火災の時はそれ以上広がらないように、まず電気を消し窓やドアを閉めて、口と鼻に手を当てて速やかに園庭まで逃げます。地震の時も電気は切りますが、火災の時とは逆に窓やドアを開けて避難経路を確保し、揺れが落ち着くまで保育室で様子をうかがい、揺れが治ったら頭に防災頭巾(座布団として使用している)を被って園庭まで逃げます。不審者の時は窓やドアを閉め教材庫やピアノの影に隠れ、安全が確保されるまで静かに身を隠します。また1月20日には小学校と合同の避難訓練(地震)を行いました。いつもの約束通り園庭へ逃げた後、更に小学校の運動場まで逃げました。当日はふれあい会のうさぎ組(3歳児)もお母さんと一緒に参加し、避難訓練がどのように行われるか体験しました。いつ起こるか分からない災害に備え日ごろから訓練することの大切さを学んで欲しいと思います。