



海津私立石山保育園  
子育て支援センター  
すくすく教室

すくすく教室の花壇には、皆で植えたちゅうりっぷの芽が出たり、水仙の花が咲いたりして少しずつ春に向けて歩み出しています。2月2日は豆まき、3日は立春です。豆まきでは、一年の健康祈願をして今年こそコロナ感染の収束に向けたいですね。

- <保育目標> ・元気に体操したり友だちと楽しく遊んだりする。 <今月の体操> ・おにのパンツ  
<今月の歌> ・まめまき・こぎつね・こんこんくしゃん

## 2月の活動予定



## 子育てアドバイス 早寝習慣は環境づくりから

1	火	クリップパチパチ	手先を上手く使ってね
2	水	豆まき	一年の健康祈願をしましょう
3	木	滑り台	順番守れるかな？
7	月	クリップパチパチ	手先に力を入れてね
8	火	カランコロン	いい音するかな
9	水	鳴らしてみよう	好きな楽器はなあに
10	木	新聞遊び	新聞ビリビリするよ
14	月	中身はなあに	何があるかお楽しみ！
15	火	パペット遊び	お話しようね
16	水	バランスゲーム	ちょっと難しいよ
17	木	フープ電車	電車に乗ってお出かけ
21	月	どんな音	いろいろな音を楽しみにしてね
22	火	磁石ベッタン	どんな形が出来るかな
24	木	積み木タワー	たくさん積めるかな
28	月	アスレチック	山越え谷越え川越えて

「寝る子は育つ」といわれるように、身心の発達に欠かせない睡眠。幼児期から早く寝る習慣をつけるにはどうしたらいいのでしょうか。

### <成長に大きな影響>

- ・発達段階の子にとって十分な睡眠を取るとは大人以上に大切。
- ・6歳以下の幼児は、できるだけ夜9時までに就寝。
- ・就寝が遅いと、一日のサイクルが乱れ、早起きが出来ません。
- ・情緒不安定、睡眠障害のリスクが高まる。

### <眠気を誘う環境づくりとは？>

- ・体温が高いと寝付きにくいので、夕食前にお風呂を済ませ、眠る頃は体温が下がりにようにする。
- ・明るい照明や液晶画面、携帯電話など強い光は避ける。

乳幼児期から大人が気を付けていきましょう。

### <こまにひもを巻くのも大変！>

根気よく何回もやってみたよ！回った時は大喜び！思わずバンザイ！



### 1月のすくすくの様子

1月は、お正月遊びもしました。こま回しに風船を使った羽子板、お手玉などで遊びました。寒い日が続きましたが、みんなで楽しく遊びました。



### <羽子板遊びもしたよ>

羽子板を持つと「そおれ！エイ！」と元気な掛け声をかけながら遊んだよ！たくさん遊んだ後は、みんな体がホカホカだったよ！

### <鬼のお面作りをしたよ>

赤鬼、青鬼お母さんと一緒に作ったよ。

ぎったんぱっこん遊びしたよ。

ままごと遊びが大好き！



慎重に！

天気の良い日は、芝生広場で遊んだり、保育室では体操したりして楽しく過ごしています。未就園児のお子様同士是非誘い合ってお出かけください。心よりお待ちしております。

**開園時間 9:00 ~ 15:00**