



**寒さを感じよう！**

本格的な寒さのなか、手洗いや室内の換気・加湿など、風邪やコロナに負けず元気に過ごせるように心がけています。そんな寒い冬でも外で元気に遊びましょう。皮膚感覚は神経を通して脳に伝わり、脳が「寒い」と判断すると汗腺を閉じて、熱が外に逃げないようにします。この働きは生まれたときは未熟なものですが、乳幼児期に繰り返し、寒い、暑い刺激を受けることで体温調節機能が発達するそうです。



**保育目標**

- 幼児組 ・冬の自然に親しみ、友だちと一緒に戸外で思い切り体を動かして遊ぶ。
- 乳児組 ・保育者や友だちと雪遊びを楽しむ。  
・簡単な身のまわりのことを自分でしようとする。



**2月の行事**

- 2日(火) 節分
- 10日(水) 避難訓練
- 26日(金) 誕生会  
ひなまつり



**せつぶん**

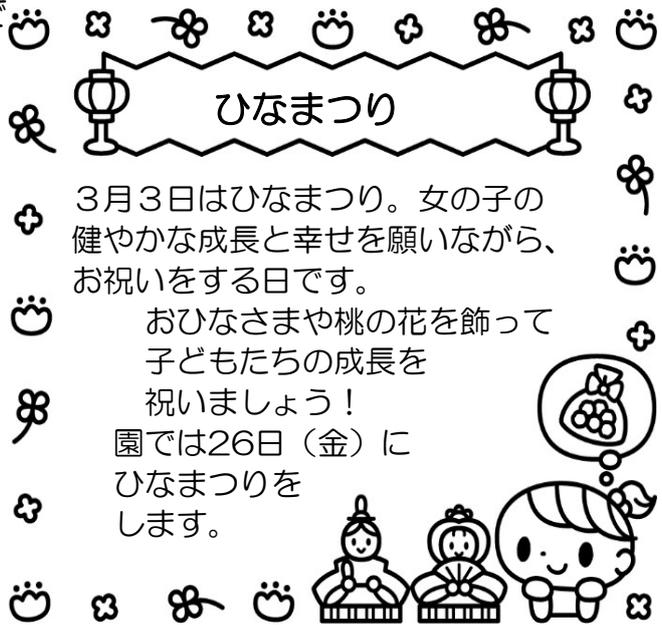
節分には、季節を分けるという意味があり、春の始まりである立春の前日を指します。今年は立春が2月3日なので、節分は前日の2日となります。

昔から、季節の変わり目には邪気(鬼)が生じるといわれ、霊力が宿ると信仰されてきた豆をまいて、邪気を追い払うようになりました。

今年も鬼は保育園に来るのでしょうか・・・!?



- 2日(火) 節分、26日(金) 誕生会・ひなまつりは行事食なので、ごはんはいりません。
- 2月分のティッシュ、ひとり1箱 5日(金)までに集めます。  
ご協力、よろしくお願ひします。



3月3日はひなまつり。女の子の健やかな成長と幸せを願いながら、お祝いをする日です。

おひなさまや桃の花を飾って子どもたちの成長を祝いましょう!

園では26日(金)にひなまつりをします。



**●体を温めて免疫力アップ!**

インフルエンザや嘔吐下痢症など、冬の感染症が心配な時季。体の中から温めて、免疫力を高めましょう。

お茶や牛乳を飲むときは人肌程度に温めたり、生野菜は温野菜にしたり。具たくさん汁物も大変有効です。みそやショウガなど、体を温める食材を入れると更に効果がアップしますよ。

