



# すももだより



まどか保育園 一時保育  
さいたま市中央区円阿弥7-10-9  
TEL/FAX 048-851-6123  
HPアドレス <http://madoka.carrots.jp>

寒さの厳しい日が続いていますが、暦の上では春を迎える2月となりました。体調管理に気を配りながら、春に向かって元気に過ごしていきたいと思います。



## 今月の予定

- 7日(土) 子育てキッズダンス
- 11日(水) 「建国記念の日」
- 21日(土) 子育て講演会
- 28日(土) 子育てリトミック

## 活動内容

- 外で元気よく遊ぼう！  
園庭遊び
- お部屋でのびのび過ごそう！  
新聞紙遊びなど
- 作ってみよう！  
てぶくろ製作

## ぐっすり眠って免疫力をアップ

この冬は、インフルエンザが早い時期から流行しています。他の感染症にも気をつけてなければいけない時期です。インフルエンザの感染予防で重要なのが「湿度」と言われています。室内の湿度が40%以下になると、インフルエンザウイルスが活発になります。冬は、暖房器具を使うため、室内はすぐに乾燥状態になります。乾燥対策を行い、40%~60%の適切な湿度を保つようにしていきましょう。また、寝不足が続くと体力が落ち、感染症にもかかりやすくなってしまいます。夜遅くまで起きていたり、寒さで寝つきが悪くなったりして睡眠不足になっていませんか？

- ぐっすり寝るためのコツは、
- 就寝前にトイレを済ませる。
  - 決まった時間に就寝する。
  - 部屋を暗くする。
  - テレビを消して静かな環境にする。
  - 布団やパジャマを清潔にする。

などがあります。環境を整え、寒い夜もぐっすり眠れるようにしましょう。

## 節分の日(立春)

「節分」とは、季節を分ける「季節の節目」ということを意味しています。冬と春の季節を分けるので、節分の翌日は立春となるのです。昔は季節の変わり目には悪いが入りやすいと考えられていたので、豆まきなど色々な邪気祓いの行事が行われるのです。

なぜ鬼退治に「豆まき」をするか知っていますか？豆=魔滅(まめ)ということに通じるため、豆を使って鬼退治をするようになりました。保育園の鬼は園児たちが一生懸命に退治してくれるはずですので、ご安心くださいね。

