

# 2月 くるみえんだより

令和8年2月



厳しい寒さが続く中ではあります、園内では子どもたちの元気な声と笑い声に溢れています。お昼休みには、寒い中でも元気いっぱい追いかけっこする子どもたち。一日一日を大切に、今月もおもいっきり楽しんで過ごしたいと思います。

また、2月は今年度1年を振り返る月でもあります。この1年の中で、子どもたちが成長したこと、これから目指す姿を保護者の方と一緒に確認しあえたらと思います。振り返る中で、保護者さんはもちろんのこと、保育者も充実ある時間に出来ればと感じています。

まだまだ、インフルエンザも流行しています。園では、換気・手洗い・消毒に気をつけて、感染症対策をしていきます。子どもさんに普段と違う様子がある際には、様子を見て頂くなど、ご協力をよろしくお願ひいたします。

## 《2月の目標》

- インフルエンザが依然として松山市内で流行しています。園でも手洗い、換気、消毒を引き続き行います。
- 節分など2月ならではの行事や遊びを、子ども達に行事の意味など伝えながら、楽しみたいと思います。

## 2月のうた

### ♪まめまき♪

1 おにはそと

ふくはうち



(お三方から豆をまく動作を2回する)

ぱらっぱらっぱらっぱらっ まめのおと

おにはこっそり にげていく



(両手をヒラヒラさせながらおろす)

(人差し指を鬼のようにあてる)

2 おにはそと ふくはうち ぱらっぱらっぱらっぱらっ まめのおと

(1番と同じ)



はやくおはいり ふくのかみ

## 2月行事予定

※2月10日時点での行事予定です。

| 日         | 月                    | 火  | 水  | 木                             | 金                                  | 土                           |
|-----------|----------------------|--|--|-------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| 1<br>休園日  | 2<br>外来 BC           | 3<br>合同保育<br>スイミング<br>節分豆まき  | 4<br>職員会<br>研究日  | 5<br>合同保育                     | 6<br>身体測定                          | 7<br>休園日                    |
| 8<br>休園日  | 9<br>外来 CA<br>法人施設長会 | 10<br>合同保育<br>合同遊戯   | 11<br>休園日  | 12<br>合同保育<br>おもちゃ作り          | 13<br>愛媛県自立支援協議<br>会子ども支援部会        | 14<br>グループ参観日<br>入園説明会      |
| 15<br>休園日 | 16<br>外来 ABC<br>(最終) | 17<br>合同保育<br>スイミング<br>すぐすぐキッズ<br>法人全階層研修<br>ペアレントトレーニング指導者養成研修<br>(山西・古川) | 18<br>誕生会・大掃<br>除<br>安全総点検<br>研究日<br>ペアレントトレーニング指導者養成研修<br>(山西・古川) | 19<br>合同保育<br>避難訓練<br>ちょうどよ教室 | 20                                 | 21<br>休園日                   |
| 22<br>休園日 | 23<br>休園日            | 24<br>合同保育   | 25<br>企画委員会<br>給食保健委員会<br>研究日                                      | 26<br>合同保育<br>四国地区施設長会        | 27<br>松山市児童発達<br>支援連絡会<br>四国地区施設長会 | 28<br>兄弟参観日<br>父親座談会<br>研究日 |

10日（火）合同遊戯があります。福角保育園のお友だちと一緒に遊びます。

12日（木）おもちゃ作りがあります。詳細は、後日お便りをご確認ください。

28日（土）兄弟参観日、父親座談会があります。詳細は、後日お便りをご確認ください。

## 3月行事予定

※2月10日時点での行事予定です。

| 日         | 月                            | 火                    | 水                               | 木                    | 金            | 土                |
|-----------|------------------------------|----------------------|---------------------------------|----------------------|--------------|------------------|
| 1<br>休園日  | 2<br>もちつき<br>外来個別最終週         | 3<br>スイミング<br>おひなまつり | 4<br>誕生会<br>安全総点検<br>大掃除<br>研究日 | 5                    | 6<br>身体測定    | 7<br>親子のつどい      |
| 8<br>休園日  | 9                            | 10<br>合同遊戯<br>(お別れ会) | 11<br>おもちゃ作り<br>研究日             | 12<br>避難訓練<br>ちょうど教室 | 13<br>クラス懇談会 | 14<br>休園日        |
| 15<br>休園日 | 16<br>父母の会お別れ会               | 17<br>スイミング<br>(最終)  | 18<br>卒園式練習<br>研究日              | 19<br>卒園式練習          | 20<br>休園日    | 21<br>卒園式<br>研究日 |
| 22<br>休園日 | 23<br>短縮日課<br>給食保健委員会<br>研究日 | 24<br>短縮日課<br>研究日    | 25<br>短縮日課<br>研究日<br>企画委員会      | 26<br>短縮日課           | 27<br>短縮日課   | 28<br>休園日        |
| 29<br>休園日 | 30<br>短縮日課                   | 31<br>短縮日課           |                                 |                      |              |                  |

10日（火）今年度最後の合同遊戯です。保育園児さんと一緒にお別れ会を楽しめます。

11日（水）おもちゃ作りがあります。詳細は、後日お便りをご確認ください。

13日（金）クラス懇談会があります。詳細は、後日お便りをご確認ください。

21日（土）卒園式があります。詳細は、後日お便りをご確認ください。

23日（月）～31日（火）は短縮日課となります。この期間は、13時半降園となります。



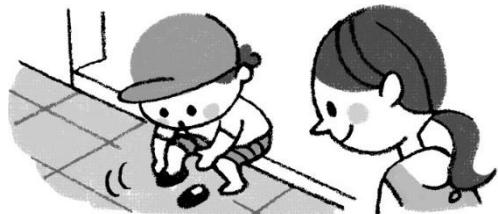
## ある日のできごと



節分が近づいてきたので、クラスで「ツノツノツーノ、ツノツーノ♪」の手遊び歌をしています。何度もするうちに「一本のツノ、二本のツノ、〇〇くんのツノ♪」と言うと「ない！！！」と答えるというやりとりが楽しめるようになりました。逆に、画用紙で作つたツノを頭に乗せて「ある！！！」と言う子もいたり…(\*'艸`\*)笑  
是非お家でもこの手遊びをやってみてください(^▽^)

りす組

給食を食べた後に園庭に出て遊ぶのですが、上履きを靴箱に入れて、靴を持ってくることが出来るようになってきたうさぎ組さんは、いつも張り切って靴を出してくれています。ところが、座った瞬間一時停止。。。 「あとは先生たちが履かせてね。」と言っているかのように動きません。こちらとしては、心の中で「履けるのになー」と思いつつ、みんなが座って並んでいる小さな背中を見て、可愛いなと微笑ましくなります。



うさぎ組



クラスでの小集団遊びを楽しんでいるこじか組のお友達。サーキットをしていて前にいるお友達の両手をチョン！振り返るお友達の反応を見て笑いながらまた、チョン！別の日には、お友達について行って同じことをしたり、隣にぴったりくつについて一緒に行動するのを楽しむお友達もいました。何をしても楽しくて、笑い声が絶えませんでした。さらに楽しいの輪は広がって、自分たちで机の周りをくるくると追いかけっこ！そこにまた一人と加わって、相手を待ってみたり、流れのままマットに集まって来て小休憩して笑いあったりしている姿が見えています。大人もほっこりさせてもらっています。

こじか組

朝の自由時間のプールスティックを出して遊んでいる時のこと。一人の子と大人が順番に重ねていって「たおれる～☆」とワイワイしていると、Iちゃんが傍へ。一緒に重ねてみよう誘い、もう一人の子と順番に重ねていくと・・・。グラグラ、バターン☆ 子ども同士で顔を見合させてニンマリ(\*'ω'\*) 上手に出来ても出来なくても笑っちゃう遊びってなんだかホッコリしますよね。



きりん組

# ほけんだより

暦の上では春を迎えますが、1月から2月にかけて最も寒くなると言われています。空気が乾燥し、のどや鼻の粘膜が弱りやすい時期です。手洗い、うがい、換気をしっかり行い感染予防に努め、元気に過ごせるよう環境を整えていきましょう。

## 子どもの花粉症について

大人の病気と思われがちですが、子どもの花粉症は年々増えています。5~9歳では30.1%、10~19歳では49.5%（2人に1人）の子どもが花粉症と言われています。熱がなくても症状があれば、お子さん自身が不快なだけでなく、さまざまな問題につながるおそれがあります。

### 花粉症の3大症状

くしゃみ  
鼻みず（水溶性）  
鼻づまり

#### こんなサインに注意！

- 口をいつも開けている  
しつこい鼻づまりのために口呼吸になりがちです。
- なかなか寝ない  
息苦しさのため、よく眠れないこともあります。
- 日中元気がない・機嫌が悪い  
睡眠不足から、昼間に元気に遊べなくなったり機嫌が悪くなったりします。

風邪や他の病気と紛らわしい症状もあります。

気になるときは自己判断せず、小児科や耳鼻咽喉科で相談しましょう。

## 花粉と接する機会を減らそう

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること、花粉に接する機会が多いほど花粉症になる可能性が高くなります。

### 花粉を家に持ち込まないために

- ・外干しをしない 花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのを控えましょう。
- ・玄関で脱ぐ 外から帰ったら上着類は玄関で脱いで、室内に持ち込まないようにしましょう。
- ・服からも取り除く 衣類を室内ではたくとかぶんが舞い散って逆効果。花粉が付きにくいツルツルの素材の上着を着用する、または衣類についた花粉を粘着テープで取り除くなどがおすすめです。



# 給食だよ!

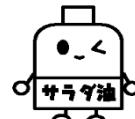
1日は愛媛マラソン、23日から3日椿さんがありと2月もいろいろな愛媛県の行事がありますね。マラソンでは1万人のランナーが完走したそうで、私からしたら凄い!!の一言です。完走する体作りも大変だと思いますが、素晴らしい精神ですよね。本当に見習わないといけません。

## 【油の美味しさ・選び方】

油は食べ物の味をおいしくするために欠かせない材料です。また、私たちの体にとっても、細胞膜や性ホルモンなどの材料になったり、生理機能を維持するなどの働きがある大切な物です。

### ○食品に含まれている油

牛、豚、鶏、魚、野菜、種子（ごま、ピーナツ）、穀物など



### ○調理用油

大豆油（サラダ油など）、なたね油



油を使った料理・食品はおいしいですが、偏り過ぎると肥満を導き、生活習慣病をまねいてします。

**バランスや摂り方、摂り過ぎに配慮することが大切です！**



## 【上手に摂ろう】

○肉・魚・野菜をまんべんなく食べましょう

○外食やファーストフードは、野菜などと一緒に

○ほうれん草・にんじん・ピーマンなどは、少量の油と一緒に調理すると、栄養素をより吸収してくれます。上手に利用しましょう



## 【どのくらい摂ればいいの？】

3～5歳の1日の必要エネルギーは1,250～1300 kcal

脂質から摂るエネルギー 25～30%

食品から摂る脂質 65～70%

油脂から摂る脂質 30～35% 油にすると12g

## 【12月 人気メニュー】

8日（木）昼食 魚のムニエル

20日（火）昼食 豚肉のケチャップ炒め

22日（木）3時のおやつ チーズ蒸しパン

30日（金）昼食 レバーの甘辛煮

