

# えんだより

ほし組は11日に卒園式を行い、来月は沢山の思い出と共にそれぞれの小学校へピカピカの1年生となって巣立っていきます。

在園児も進級の準備を始めることで、上級児へと意識が高まっています。



平成28年度3月号

あおぞら水元保育園

Tel:03-3600-7080

## ★給食室より

3月3日(金)は、ひな祭りです。

ひな祭りには、ひな人形・桃の花などを飾り、ひし餅・ひなあられ・ちらし寿司・まぐりのお吸い物を食べるなどの習慣があり、ひな祭りに食べる食べ物には意味があります。

### 【ひし餅】

赤・白・緑の三色の餅をひし形に切ったひし餅には、色・形・素材すべてに健やかに育って欲しいという願いが込められています。



《赤(桃色)》赤は魔除けの色とされ、解毒作用があるというクチナシを用い桃の花を表します。

《白》血圧を下げるといわれる菱(ひし)の実が入り、清らかさを意味し純白の雪を表します。

《緑》強い香りで厄除け効果があるとされるヨモギを用い、健やかな成長を願うとともに新緑を表します。

### 【はまぐりのお吸い物】

はまぐりは2枚の貝殻がぴったりと合い、他の貝殻とは絶対に合わないことから、良い相手と巡り合い幸せな結婚が出来ますように、との願いが込められています。

はまぐりにはカルシウム・鉄分・マグネシウム等、不足しがちなミネラルが豊富です。

タウリンも多く含んでいるので疲労回復や血液を改善し心臓機能の強化につながります。うまみ成分も豊富で高たんぱく低カロリーな健康食品です。



## 乳幼児期を育てる ①

5月より毎月書いてきましたが今年度最後の「乳幼児期を育てる」です。

家庭という場所は、幼い人が一人前になるまで社会の厳しい荒波にさらされることの無いように庇護する場所です。

子どもがどんな環境におかれてもいつも味方でいられることが親として大切ですが、会社の事や家の事等で我が子がうっとうしくなって、感情的に接してしまい、子どもに困難な思いをさせてしまうこともあるでしょう。

しかし、大人は早めに気持ちを切り替えて、できるだけ子どもの思いに沿ってあげましょう。

子どもを育てることは毎日の積み重ねです。

子どもが大きくなって困った行いをした時に「こんな子に育てた覚えはない!」と言ってしまわないように、毎日の子育てに自覚と意識をもって生活しましょう。

子どもは、育てたように育っています。保護者会でもお話したように一番身近な大人にどんな相談でも、いつでもできるような環境作りは子どもが誕生した時から始まっています。

子どもも困っている時は誰かに聞いて欲しくてアドバイスや援助支援を受けたいと思っています。友人の範囲が広がった時、間違った道を進み始めてしまっても家族に相談できなくてやがて深みにはまってしまうこともあります。

将来を担っている大切な子どもを今後も家庭と協力して育てたいと思っています。

## ★保健室より

3月は子ども達が、一段とたくましくなったことを感じる時期です。来月には、それぞれ入学や進級を迎えます。生活を振り返り、日頃の習慣を見直してみましょう。

### お子さんの生活をチェックしてみてください。

- 早寝・早起きをしていますか?
- 外出後や、食前・トイレ後に手洗いをしていますか?
- 朝食はきちんと食べていますか?
- テレビやゲームは時間を決めていますか?
- 普段から外で元気に遊んでいますか?
- 十分な睡眠がとれていますか?
- おやつ時間を決めていますか?
- 毎日排便はありますか?

身長や体重の変化にも目を向けて、やせ・肥満傾向はないか、生活習慣を見直していきましょう。又、**予防接種**のめれがないか母子手帳で確認し、体調の良い時にすすめましょう。

### 3月3日は、耳の日です。

子どもは耳管の構造上、中耳炎を起こしやすく、難聴が発見しにくかったりするため注意しなくてはなりません。0歳～4歳は、言葉を覚える重要な時期です。この時耳が聴こえない状態だと言葉の習得が難しくなります。難聴は生まれつきのことが多いのですが、中耳炎など耳の炎症から難聴になることもあります。

また、定期的に**耳垢のチェック**をしましょう。自宅で取りきれない耳垢は、耳鼻科で取ってもらいましょう。子どもの耳の健康について、日頃から気をつけていくようにしましょう。

お忙しい中、年間感染症対策や保健活動にご協力をいただき、ありがとうございました。

