



# 1月えんだより

## あけましておめでとうございます

気持ちを新たに、新年のスタートを迎えることができました。今年度も残り3か月。子どもたちが充実した日々を送れるように一日一日を楽しく、元気に過ごしていきたいと思えます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。



つくし

- ・寒い時期の健康管理に十分留意して、健康に過ごす。
- ・安心できる保育者に見守られながら、探索あそびを十分に楽しむなかで、興味、関心を広げていく。



れんげ

- ・身の回りのことを一人でできることに喜びを感じ意欲的に行う。
- ・保育教諭を仲立ちとして簡単な言葉のやり取りをしたり、見立てたり、ごっこ遊びを楽しむ。



たんぽぽ

- ・生活のリズムを整えながら見通しを持って生活をする。
- ・友だちと一緒に言葉のやりとりを楽しみながら模倣あそびや簡単なルールのあるあそびを楽しむ。



にじ



ほし

- 【3歳児】・冬の生活に必要なことを自分でしようとする。
- ・正月あそびや伝承あそびに興味をもち、保育教諭や友だちと一緒に楽しむ。
- 【4歳児】・冬の生活に必要な習慣を身につけ、健康で快適に過ごす。
- ・思いや考えを出し合いながら、あそびを進める楽しさを味わう。
- 【5歳児】・一日の見通しをもち、落ち着いて過ごす。
- ・自分の目標に向かって挑戦し、充実感を味わう。

## あいうべ体操で口呼吸を防ぐ

お子さんが普段、口をぼかんと開けていることはありませんか？そんな場合は、口呼吸が疑われます。口呼吸は口が乾燥して、むし歯や歯肉炎の原因になったり、風邪をひきやすくなったりする可能性があるといわれています。あいうべ体操をすると、口の周りや舌の筋肉を鍛えることができます。大切なことは、毎日続けることです。お風呂の中や寝る前など、時間を見つけて親子で習慣にしてみませんか？あいうべ体操で、口呼吸を防ぎましょう！

あ		い	
「あー」といいながら、のどの奥が見えるように大きく口を開きます →口の周りと舌につながる筋肉を鍛えます。		「いー」といいながら、歯が見えるように口を横に広げます。 →口の周りと顔、首の筋肉を鍛えます。	
う		べ	
「うー」といいながら、唇を前に突き出します。 →唇を囲んでいる筋肉を鍛えます。		「べー」といいながら、舌をあごの先まで伸ばします。 →舌の筋肉を鍛えます。	



## 行事予定



月	火	水	木	金	土
		1 元旦	2 年始の休日	3 年始の休日	4
6	7	8	9 避難訓練 (地震時の避難)	10 鏡開き お弁当日 にじ・ほし組身体測定	11
13 成人の日	14 れんげ組 身体測定	15 たんぽぽ組 身体測定	16	17 つくし組 身体測定	18
20	21 誕生会	22	23	24	25 第4土曜日 15:00
27	28	29 合同練習 9:30~ (3.4.5歳児クラス)	30	31	