



新年あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いたします

新たな年を迎え、皆さま方に幸多き一年となりますようお祈り申し上げます。

これから5歳児さくら組さんは、就学に向けて、0歳児うめ組さんから4歳児れんげ組さんは進級に向けて大詰めになっていきます。

長いお休みで生活リズムは崩れていませんか？生活リズムを見直し、この3か月を元気で過ごせるようにしましょう。

★ 体幹を鍛えてみましょう ★

子どもたちの様子を見てみると、立っている時、座っている時の姿勢やバランスが気になるな～と思うことがあります。体幹バランスがよくなると集中力がついたり、足が速くなったりといいことがたくさんあります！

冬のおうち時間。ご家族と一緒に楽しみながら体幹バランスを鍛えてみてくださいね♪



★ 片足立ち（おおむね2～3歳頃から）

片足を90度に曲げて立ちます。はじめのうちは数秒から。出来るようになってから時間を増やしてみましょう。左右交互に同じ秒数出来るようになるのが良いです。

お父さんお母さんと競争してみるのも楽しいですね♪



★ けんけんぱ（おおむね4歳ころから）

「けんけん」をするときは左右同じ回数になるようにしましょう。「ぱ」の時は足をしっかりと床につくようにしましょう。

★ だるまさんおきた

床に両ひざを抱えて座ります（体操座り）。→膝をみながらゆっくりと後ろに倒れて、素早く起きます。いきなり勢いよく転がると思わぬケガをすることもありますので、初めのうちは大人が支えてあげ、慣れたら子どものみでやってみましょう。



おねがい

冬季になると、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、胃腸炎等の各種感染症が増える時期にもなります。体調が思わしくない時は無理をせず、可能な限りご家庭での保育をお願いいたします。また、発熱があった場合、解熱後24時間以内の登園は控えていただきますようお願いいたします。

感染拡大防止のため、ご理解ご協力をいただきますようお願いいたします。

