



# うさぎだより



## 12月



瑞穂保育園 うさぎ組（2歳児） 平成28年12月15日（木）発行



「ガラガラガラ…」と音を出してうがいをする子どもたち。外遊びから帰るとうがいをする習慣が少しずつできてきました。初めは、ハミガキのあとと同じように「ブクブク…」としている子どももいましたが、保育士が実際にやってみせたり、お友だちのする姿を真似して上手になっています。時々口から水が出てしまったり、服をぬらしてしまうこともあります。回数を重ねてできるようになってきています。風邪の予防のためにも糸巻けていきたいですね。

7日（水）の参観日には、お忙しい中 出席していただきありがとうございました。

お部屋での子どもたちは、少し緊張している姿もありましたが、お家の方が見ていることにほりきっていたり、かっこいい姿をお見せすることができました。製作のサンタクロス作りでは、はさみを使う木葉子にドキドキしていたかもしれませんね。お遊戯室では、お家の方と一緒にボール遊びを楽しそうにしていました。ランチ会での子どもたちは緊張もなくなり、みんなで食べる楽しさはいつものようにおいしく感じたことでしょう。お家では、苦手な物もお友だちや保育士の前では元気で食べているようです。

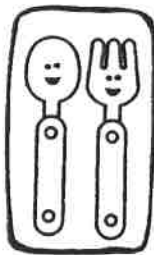


## 進級に向けて

先日のランチ会でお伝えしましたが、

1月より

（スプーンとフォークのセットをご用意下さい。  
コップは、巾着に入れてリュックの中に入れます。  
少しずつ自分で支度をしていきます。



## 集めています

350mlのペットボトルやヤワルトの空容器がありましたら、寄付をお願いします。

♪ 音遊びを楽しみます ♪



「夜、なかなか寝ない」、「朝、走きれない」という声が多く聞かれます。体がつかうてきたり、この時期は布団から出たくなくなりますよね。  
朝起きれない → きげんが悪い → 朝食が食べれない → 日中の活動力ができない → 疲れないから夜眠くならない... という悪循環が生まれてしまいます。成長に必要な 食事・運動量・睡眠量がうまく整えられないとホルモンの分泌リズムも乱れてきます。

寝るのが遅かったから、朝はゆっくり... という気持ちもあると思いますが、遅く走ることでもまた夜は眠れなくなってしまいます。  
遅寝遅起きは、早寝早起きからです。  
少しずつ早く走れる習慣をつけて、遅くても6時30分頃には走れるといいですね。  
保育園では、寒くなってきても体を動かす時間を作りたいと思います。



## 今月のうた

♪ 12月12日～ あわてんぼうのサンタクロス  
もちつき  
お正月



♪ 1月4日～ やぎさんゆうびん  
おおきなたいこ

