

あのねレター

H27.2.1  
 なかよし保育園  
 子育て支援センター  
 事業推進委員会  
 Tel 086-255-4134  
 ホームページ  
 http://www.kids-nakayoshi.jp/  
 nakayoshi/

とんどに参加をしたよ。  
 おでこに灰をつけてもらったり  
 だいたいを食べたよ。  
 一年間元気で過ごせますようにと  
 無病息災を祈りました。



オープンスペースで絵を描いて  
 凧を作ったよ♪  
 おやつを食べた後に外に出て  
 凧揚げをして遊んだよ。

2月の予定

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
サロン	節分 (午後サロン)	サロン (午後休み)	サロン	サロン
9	10	11	12	13
サロン	オープン スペース	建国記念の日 祝日	サロン	サロン (午後休み)
16	17	18	19	20
造形あそび (午後サロン)	オープン スペース	サロン	サロン	サロン
23	24	25	26	27
サロン	オープン スペース	リトミック (午後サロン)	サロン	サロン

♪3月の予定♪  
 ◎3月3日(火)ひなまつり 10時から  
 (時間厳守でお願いします)

※予約をお願いしています。定員になり次第、  
 締め切りになりますのでご了承ください。  
 また、駐車場が混むことが予想されます。なるべく  
 公共の交通機関や自転車などでお越しください。  
 ☆追加の行事もあるかもしれないのでホームページや  
 あのねレターなどで確認をして下さいね。



節分

日時：2月3日(火)  
 10時から(時間厳守)  
 場所：なかよし保育園 園庭  
 ※予約をお願いします。  
 定員(20名)になりしだい締め切りにな  
 りますので、ご了承ください。

節分には『これから始まる、新しい一年が  
 不幸や幸いがない一年になりますように』  
 という意味が込められています。  
 豆まきは魔(ま)を滅(め)つするという意  
 味から、その年が無病息災で過ごせるよ  
 うにと、豆を撒くようになりました。

♪保育園の友達と一緒に豆まきをしま  
 しょう。

造形あそび

簡単な手作り人形やおもちゃを  
 親子で作しましょう

日時：2月16日(月)  
 10時から(時間厳守)  
 場所：なかよし保育園 子育て支援室

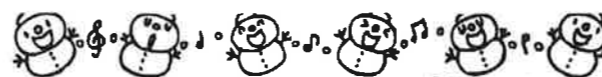
※要予約! 定員10名  
 定員になりしだい締め切りになります  
 のでご了承ください。

リトミック

日時：2月25日(水)  
 10時から(時間厳守)

場所：なかよし保育園 遊戯室  
 講師：赤岩 千恵子氏  
 対象：音楽やピアノに合わせて体を動かす  
 ので、歩けるようになってからの  
 参加をお願いします。

※要予約! 定員20名。  
 定員になりしだい締め切りにな  
 りますので、ご了承ください。



「だいじょうぶ だいじょうぶ」のおまじない

私の好きな絵本に、「だいじょうぶ だいじょうぶ」という、いとうひろしさんの  
 一冊があります。淡い色の表紙をただで、おじいちゃんと孫の温かい心のつなが  
 りが感じられ、幸せな気分にしてくれる素敵な絵本です。

おじいちゃんと孫が繰り広げる「お散歩の話」ですが、ごくありふれた日常の中に、  
 こんなにも心ときめく冒険があるものかと、何度読んでもわくわくしてきます。二人  
 の散歩コースには、毎日大きな発見や出会いがあり、孫にとっては大ピンチ、でも、  
 おじいちゃんにとっては、孫が成長する大きなチャンス。そんな時のおまじないが「だいじょうぶ だいじ  
 ょうぶ」というおじいちゃんのつぶやきです。本当は、おじいちゃんも心配でたまらないことでしょう。  
 でも、ぐっと我慢して「だいじょうぶ だいじょうぶ」のおまじないを繰り返すのです。

この本は、幼い子どもへのかかわり方を教えてくれます。困難を克服する体験をじっとそばで見守る大人  
 のかかわりこそが、子どもたちの心を豊かにすることを…。

孫の成長とともに、おじいちゃんは年老いていきます。「今度は僕の番」と、孫はベッドに横たわるおじ  
 いちゃんの手をにぎり、何度も何度も繰り返します。「だいじょうぶ だいじょうぶ」「だいじょうぶだよ  
 おじいちゃん」と…。おじいちゃんが与えてくれた大きな愛情のお返しとして、孫は大好きなおじいちゃん  
 に勇気と励ましを贈り続けることでしょう。子育ての魅力とおじいちゃん・おばあちゃんへの温かいメッ  
 セージが詰まった絵本です。是非、手に取ってみてください。

子どもの頃から読書活動や体験活動を楽しんだ人ほど、大人になってからのやる気や生きがい、モラル  
 や人間関係能力などの資質・能力が高くなるといわれています。豊かな人生の基盤をつくる幼少期に、素  
 敵な絵本や多くの体験と出会える環境をつくっていききたいものです。



岡山市立石井小学校 校長 後閑 智美



見てとて見



～十分な睡眠と栄養は特効薬～

風邪やインフルエンザが流行しています。十分な睡眠と栄養でウイルスをやっつけましょう。  
 睡眠中は免疫細胞が活性化されますので、夜更かしや寝不足などの不規則な睡眠習慣は改善しましょう。

《夜更かしがいけない5つのワケ》

- ①睡眠不足になる  
 睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。  
 遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい  
 睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。
- ②生体リズムが乱れ、時差ボケ状態に  
 朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ボケと同じ状態  
 になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうのです。
- ③感情コントロールが困難になる  
 慢性的な時差ボケ状態が続くと、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減少してしまいます。  
 すると、セロトニン(脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質)の分泌が減少し、イライラした  
 り攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。
- ④食生活が乱れる  
 遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にものを食べる機会も多く  
 なり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。
- ⑤メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる  
 メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。  
 メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、  
 分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥り  
 ます。

子どもの健康を守るためにも、この機会に生活を見直してみてください。

