



2月 園だより

あやめ原こども園
令和3年2月

朝晩の寒さがひときわ身にしみますが、暦の上では春ですね。子どもたちと一緒に春の足音に耳を澄ませながら楽しく過ごしていきたいと思ひます。

寒さや乾燥が気になるこの時期、咳や鼻水のでる子が増えてきました。うがい、手洗いを忘れずに行い、たっぷりの睡眠とバランスのとれた食事ですべてを心がけていきましょう。

保育目標

- ・冬の健康生活に留意し、健康で安全に過ごせるようにする。
- ・寒さの中でも、戸外や室内で元気に遊ぶ。

☆お願い・お知らせ☆

○2月5日(金)「写真撮影」

全児、体操ズボン・白のシャツ又はブラウス・白靴下(ハイソックス)で登園をお願いします。(園で、園児服を着用します)



2月13日(土)「マラソン大会」(場所: 都城運動公園 陸上競技場)

※新型コロナウイルスの感染状況によっては予定を変更する場合があります。

★発熱・腹痛・嘔吐・下痢・湿疹等、普段と変わった

様子がありましたら、登園時に、必ずお伝えください。



薄着を心がけましょう!

寒さが厳しいと、つい厚着をさせがちですが、室温や子どもの活動量を考えて、調節しやすい衣服を準備してあげましょう



マラソンの練習もありますので、吸湿性があり、動きやすく脱ぎ着しやすい素材のものをお願いします。汗ふきタオルも引き続き持たせて下さい。

日	曜	行事予定
1	月	
2	火	英語教室
3	水	節分(豆まき)
4	木	体操教室(マラソンリハーサル) お弁当の日
5	金	写真撮影(10:00~)
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	英語教室
10	水	
11	木	建国記念の日
12	金	
13	土	マラソン大会
14	日	
15	月	
16	火	英語教室
17	水	誕生会
18	木	体操教室
19	金	交通安全教室
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	天皇誕生日
24	水	英語教室
25	木	体操教室
26	金	お便り配布
27	土	
28	日	

ママである「自分」を幸せにしよう!

自分の中から湧き起こるような幸せの実感。それには、自己肯定感が必要です。

自己肯定感ってなに?

ダメなところもいいところも全部含めて、自分が好きだということ。

子どもの幸せを願うなら、お母さんが幸せになることが必要不可欠です。そのため、幸福感を高め自分を大切に思う気持ちを育てることが大切。そしてそれは周りに広がり、子どもにも幸せの作り方をみせてあげていることにもつながっていくのです。



幸せを感じていこう

●感謝の種を見つけよう●

感謝の言葉を伝えると、言われた相手だけでなく、言った自分も気持ち良くなります。感謝はネガティブな感情を溶かしてくれます。人は、つい今の自分に「ない」もののほうへ意識が向きがち。でも、すでに「ある」ものを見つけて感謝するようにしていくと、「ものに依存すること」「人と比較すること」「いいことを当たり前と思うこと」が減っていきます。

★毎日、今日あった「3つのいいこと」を思い浮かべてみよう!★

日常の中の当たり前の出来事に感謝と幸せの種を見つけよう。

●「ありがとう」を受け取ろう●

人に感謝されたことを素直に受け入れていきましょう。せっかく感謝されても、謙遜してばかりいる人が案外多いものです。受け取り上手は相手を喜ばせ、つながりを深めていけます。

★受け取り上手のコツ!

- ①「どういたしまして」素直に受け取る
- ②感謝を味わい、受け取った自分の気持ちも伝える
- ③「何が役に立った?」具体的にどんなところが良かったか聞いてみる

●親切は気づかれないように●

他人に親切にすることで幸せになれる。親切にされた人よりも。そして、人に何かをしたときに幸福感を得るのは、私たちがそこに「つながり」を感じるからなのです。人に気づかれない、さりげない親切なんていうのも素敵です。小さな親切をみんながすると、今よりももっと温かい世界になるでしょう。今の私たちにとって、とても必要なことかもしれません。

●自分の中のどんな感情も認めよう●

人を思いやるように自分を思いやる。時にはネガティブな気持ちになってもいい。マイナスからプラスを生み出し、それが誰かの悲しみや不安に寄り添える力にもなります。

子どもを幸せにするには、まずお母さんが幸せになること。お母さんの幸せは流れ伝わり、それはまるでシャンパンタワー!周りを満たしてくれます。