



## おててつないで

2025年12月号

浦安市立東野保育園 浦安市東野 1-7-2  
☎047-350-4321

冬の寒さが日に日に増していきませんが、街を流れる音楽やイルミネーション、たくさんのイベントに心がウキウキしますね。手洗い・うがいをこまめに行い、元気に新しい年を迎えましょう！！

(裏面に手洗い・うがいのやり方、気を付けたいことを掲載していますのでご参考になさってください)

### 今月は3歳児クラスの様子を紹介します



11月15日に運動会がありました。3歳児クラスのふじ組にとっては初めての運動会。種目は、かけっこお遊戯、親子競技です。お遊戯は、子ども達の大好きな『はたらくくるま』の曲に合わせて踊りました。保育のちょっとした隙間時間に曲を流してみたり、友達同士で見せ合いっこをしたり、子ども達の小さな「できた！」を見逃さずに一緒に喜んだりして、運動会の活動が楽しいと思えるような関わりを大切にしてきました。そうすると、最初は、保育者やお友達の踊っている様子を見ていた子どもも少しずつ踊れるようになり、日に日に「楽しいね！」という声が増え、クラスみんなで一緒に取り組む楽しさを味わう姿が見られるようになりました。

運動会当日は、たくさんのお家の方たちの前で一生懸命走ったり踊ったりして、さらにたくましく成長した子ども達。「運動会楽しかった！(お父さんとお母さんが) 踊るの見てくれて嬉しかった！」「お母さん達が来てくれてありがとうの気持ち」と様々な感想を子ども達の言葉で教えてくれました。

## 《 のびのび広場のお知らせ 》

### 12月は園庭開放を行います！！

日時：12月11日(木) 10:00～11:30

内容：寒さに負けずに、保育園っ子と一緒に、滑り台や三輪車、砂遊びなど保育園の遊具で一緒に遊びましょう！！

持ち物：水分補給の飲み物(水または麦茶)

※食べ物の持ち込みはご遠慮ください

服装：動きやすく、汚れてもよい服装、履きなれた運動靴

☆予約は不要です。費用はかかりません

☆雨天中止となります

### 1月はホール開放を行います！！

日時：1月15日(木) 10:00～11:30

内容：室内遊戯室で滑り台や太鼓橋、トンネルくぐり等をして遊びます

持ち物：水分補給の飲み物(水または麦茶)

※食べ物の持ち込みはご遠慮ください

服装：動きやすい服装

☆予約は不要です。費用はかかりません

♡お子さんと年齢が近い子どもたちと一緒に遊んだり、保育士や地域の子育て家庭の方と気軽にお話ししたりできる場です。お気軽にご参加ください。



## 寒い季節、風邪に注意!!

冬の3大感染症と言われるインフルエンザ、感染性胃腸炎、RSウイルス感染症は感染力が強く、重篤な症状を引き起こすことがあります。感染予防と対策のため、上手な手の洗い方やうがいの仕方をご紹介します。

### 《上手な手の洗いかた》



### 《効果的なうがいのしかた》

のどからの菌の侵入を防ぎます。ぶくぶくうがいを1回した後、がらがらうがいを3回ほど繰り返しましょう。

#### ①ぶくぶくうがい

水を口に含み、左右のほほを交互にぶくらませるように口の中をぶくぶくして吐き出す。



#### ②がらがらうがい

水を口に含み、上を向いて15秒ほどがらがらうがいをして、吐き出す。  
上を向いて「あ〜」と声を出すとどの奥の方までうがいができます。  
(上を向いてうがいしやすいように、天井に目印を付けると目線を上に向けやすいです。目印は真上より斜め前に貼るのがポイントです)



### 《この時期、気を付けたいこと》

#### \*湿度・室温の管理

冬は気温も湿度も低くなり、ウィルスの動きが活発になります。室温は20〜25℃湿度は60%くらいが理想的です。加湿器がない場合は濡れタオルを室内に干したり、カーテンを霧吹きで湿らせたりして湿度を保ちましょう。

#### \*正しい鼻のかみ方

鼻水や鼻づまりを放っておくと、鼻や粘膜が炎症を起こし、他の病気の原因になることもあります。鼻水が出たら拭く、片方ずつ静にかむ習慣が身につくよう、くりかえし伝えていきましょう。

- ① 鼻をかむ前に口から息を吸います。
- ② 片方の鼻を押さえ、片方ずつかみます。
- ③ 強くかみすぎないようにゆっくり小刻みにかみます。