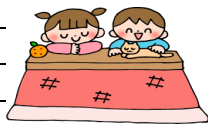




月間予定表		今川医療グループ・・・经营理念「安心・安全・快適」 今川医療グループ行動指針・・・「敏速・丁寧・正確・親切・笑顔」
日	曜	行事/日々の活動
1	水	クッキング(節分)
2	木	内科・歯科検診
3	金	節分祭(豆まき・鬼登場)
4	土	好きな遊び
5	日	休園
6	月	衛生検査・大型絵本読み聞かせ
7	火	音楽リズム運動
8	水	新聞紙ちぎり遊び(紙吹雪)
9	木	伝承遊び
10	金	誕生会(お楽しみ会)
11	土	休園(建国記念日)
12	日	休園
13	月	衛生検査・大型絵本読み聞かせ
14	火	大きなダイコン(ペープサート劇)
15	水	劇遊び:大きなダイコン
16	木	劇遊び:大きなダイコン
17	金	避難訓練(地震・火災)
18	土	好きな遊び
19	日	休園
20	月	衛生検査・大型絵本読み聞かせ
21	火	ひな人形づくり
22	水	ひな人形づくり
23	木	休園(天皇誕生日)
24	金	身体測定
25	土	好きな遊び
26	日	休園
27	月	衛生検査・大型絵本読み聞かせ
28	火	運動遊び(サーキット)

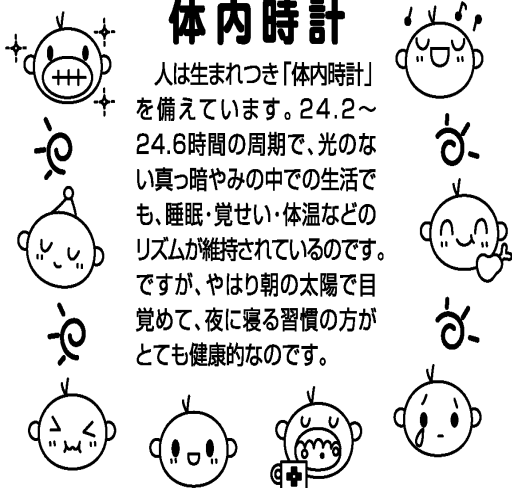
■子どもの頃の食生活について考える。  
・不規則で偏った食事ばかりの環境、お腹がふくれればよいという感覚、そうした家庭で育っていったとき、その子にとってはそれが食生活のスタンダードになっています。  
■いつか一人で歩き始めたとき、その延長線上でその子は生活していくことでしょう。たとえば学生になり一人暮らしをはじめ、不規則な生活をするようになったとします。でも、偏った食生活を体験してきた子は、それに気づくことはないでしょう。  
■一方、規則的な食生活を体験してきた子は、そうした状況におかれたとき、少なくとも一度は「ああ、オレいまの食生活歪んでるよなあ。」そう思うはずですよ。そして、どこかでそれを修正しようという気持ちが働くでしょう。  
もし、周りにそうした仲間がいれば思いやる気持ちもおきてくるでしょう。  
■食べ物を選ぶ立場の親がしてあげられることはたくさんあります。でも、実践するのはとても体力がいることです。おまけにいま日本は食に関わる問題が続きすぎて、気苦労が絶えない状況です。  
自給率は驚くほど低いし、それを支える農業は高齢化で先細り、不安はいやにも募ります。  
■さて、安いものにはちゃんとした理由がありまし、手軽なものにはその利便性と引き替えに失っているものがあります。  
まず、親はその判断をしてください。そして、自分の後ろ姿を見せてあげてください。  
■食体験を家族で共有しながら、気持ちを通い合わせる食生活を営んでいってください。体だけでなくきつと心の成長にもつながるはずです。もちろん、アレがダメこれがダメばかりでは、親も子どもも大変ですから、キリキリしない、無理のない程度で心がける、これが大事です。

●子どもの「臨界期」を見逃すなどといいます。  
・人間の能力は、初めから完成しているのではなく、それを使うことによって育てていくものです。適切な刺激を与えてそれに反応させることを反復練習させるばらば、人間としてのすばらしい力が育つのです。  
・ただ、その能力を育てるためには、それに適した時期があるのであって、その時期を失ったら、どんなに努力しても育たなくなってしまうことを忘れてはなりません。  
～石井勲先生の図書より抜粋～



### 体内時計

人は生まれつき「体内時計」を備えています。24.2～24.6時間の周期で、光のない真っ暗やみの中の生活でも、睡眠・覚せい・体温などのリズムが維持されているのです。ですが、やはり朝の太陽で目覚めて、夜に寝る習慣の方がとても健康的なのです。



### ●節分(豆まき)について

- ・3日は節分祭を行います。節分の由来を聞いたりお面やマスをもち撮影もします。
- ・恒例の「赤鬼」が登場し、邪気をはらいませす。泣かずに豆まきです。(お休みしないようにしましょう。)

### 2月の歌

- ・おうま
- ・幸福なら手をたたこう



### 指遊び:ねこのこ

わたしは ねこのこ ねこのこ  
おめめは クリッ クリッ クリッ  
おひげは ぴん おひげは ぴん  
おひげは おひげは  
ぴん ぴん ぴん

### 2月の指遊び

- ・ねこのこ
- ・おにのパンツ

