



令和7年3月1日
西葛西おひさま保育園
園長 齋藤 久美

西葛西おひさま保育園 保育目標

☆ありがたいのこころ ☆かんじるこころ ☆やってみようのこころ

日中の日差しが柔らかく、道端の小さな草花も咲き始めました。春がそこまで来ていますね。早いもので、今年度最後の一ヶ月となりました。泣いて笑って、お友達と一緒にいっぱい遊んで、グーンと成長した子ども達。“ワクワクする事”にたくさん出逢えていたら嬉しいです。今月8日は卒園式。いちよう組さんの自信に満ちた素敵な姿、心を込めた歌声…新たな門出の一步を、保護者の皆様と共に祝福したいと思います。

《3月行事予定》

- 3日(月) ひな祭り会
- 5日(水) 英語あそび
- 8日(土) 卒園式
- 11日(火)・18日(火) 子育てひろば
- 12日(水) 体育あそび
- 13日(木) いちよう組を送る会
- 21日(金) 避難訓練
- 28日(金) 進級の日

《お知らせ》

来年度に向けて

- 災害時引き取りカード申請書
 - 緊急連絡カード・家庭状況票
- の書類2点を配布しました。

※詳細は『来年度の書類について』をご覧ください。3月14日(金)までに提出をお願いします。

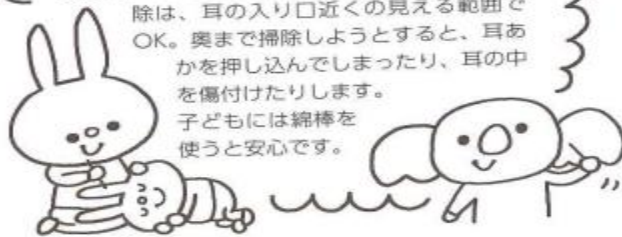
卒園おめでとう

第11回 卒園式
3月8日(土) 10時から
保育園ホールにて
23名のいちよう組さんが
旅立ちます。



3月3日 耳の日

耳掃除は親子のスキンシップになります。しかし、やり過ぎには要注意です。耳あかは耳の入り口へしげんと押し出されていきます。耳掃除は、耳の入り口近くの見える範囲でOK。奥まで掃除しようとする、耳あかを押し込んでしまったり、耳の中を傷付けたりします。子どもには綿棒を使うと安心です。



肥満のおはなし

肥満になるとどのようなことが起こるのでしょうか？

- ・糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病になる危険性が高くなる
- ・大人になってから糖尿病にかかるリスクが上がる
- ・運動能力を低下させる
- ・心臓への負担がかかる
- ・ひざ・腰への負担がかかる
- ・睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高まる

肥満にならないために

1. ゆっくりよくかんで食べる
2. 朝ご飯は必ず食べる
3. 好き嫌いをなくす
4. おやつを食べ過ぎない
5. 運動をする
6. 生活リズムを崩さない

子どもの肥満の約 70%は成人肥満になると言われています。最近では動物性脂肪の多い食事やコンビニでいつでもお菓子やジュースが買える環境も原因の一つです。食事の時間以外の間食は控え、適度な運動を行いましょう。