

さくらんぼコース

2月は旧暦で「如月(きさらぎ)」とも言います。由来は諸説あるようですが、厳しい寒さに備えて重ね着をする「衣更着(きさらぎ)」が転じた説があるようです。この季節、私たち大人は重ね着でひたすら寒さに耐えています、子どもたちは寒さを吹き飛ばす勢いで元気に遊んでいます。

先日は強風の中、3歳児の子どもたちは園庭で凧あげをして遊びました。「はっぱもかぜにとばされるから、たことおともだちだね」と、大喜びで走り回る姿を見て季節を感じられる遊びの大切さを改めて感じました♪

🍓 2月のプログラム 🍓		
金曜日	3日	自己紹介 / 季節の製作
	10日	ゆりかごマーケットに参加しよう!
	17日	エンジェルリトミック / 園庭あそび
	24日	園庭あそび / 発育測定

マッサージでリラックス

様々な感染症が流行していたり、体調の管理がいつも以上に難しく感じられる季節に是非おすすめなのがマッサージです。

直接肌に触れるときはオイルなどの使用をおすすめしますが、服の上からでも効果があります。

☆熱など体調にすぐれない時や、予防接種のあと、機嫌が悪い時は控えましょう。

(以下 助産師監修のマッサージ)

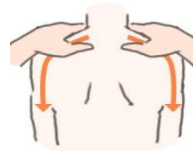
～背中や肩、首のマッサージ～



上から下へ



ぐるぐると円を描きながら
下に向かってリンパを流す



肩から腕にかけて優しく
包み込むように



子どもでもなりやすい
首こり。上下にさする

～胸とお腹のマッサージ～



「の」の字のマッサージ
圧をかけないようにゆっくり
便秘やガスがたまっている時



胸から骨盤まで腸骨リンパ
にそって優しくさする

保護者と触れ合う
だけでも子どもは
安心できますよ♪

ストレスで呼吸が浅い時や
新しい環境で緊張している
時に胸のリンパを流すように。

