



おたより

令和7年度
立場りびと保育園



新年明けましておめでとうございます。

今年もどうぞよろしくお願いたします。

今年度も残すところ3ヶ月。

子どもたちが楽しくすごせるよう、最後まで
努めてまいります。

今月のよてい
28(水)
おたのしめ会



お正月あそび

皆さんはお正月あそびというとどんなあそびが
思い浮かびますか。

福笑い、たこあげ、こままわし、習字おつき、かるた
など、たくさんのおあそびがありますよね。

昔はお正月に集まって家族や友人とお正月あそ
びを楽しんだものです。

今の時代はお正月あそびよりもテレビゲーム
でしょうか。時代の変化の中でも日本の
伝統は受け継がれていってほしいですね。

皆さんのご家庭でもお子さんとお正月あそび
に触れる機会を作っておいてはいかがでしょうか！



厚着はNG!!

子どもには薄着をさせましょう!!

寒くなってくると、つい大人が感覚で厚着をさせていませんか？

それ、実は逆効果なんです！ 子どもはなぜ薄着がいいのか、
まとめてみました。

＜薄着のメリット＞

- 体温調節機能が育つ

自然の気温の変化に慣れさせ、自律神経を鍛えるために、服が
敏感に「暑い」「寒い」という刺激を受けることが必要です。

- 風邪をひきにくくなる

自律神経が鍛えられると免疫力が高まります。

- よく動いて運動量UP!

体を自由に動かせるので思いきりあそべます。元気に動かすと体が
温まり、寒さに負けない強い体が育ちます。

厚手の服は動きにくいから、思う
ようにあそべないよ。薄手のTシャツと
ズボンが1番動きやすいよ。



大人より1枚少なく!

子どもは大人よりも体温が高く
よく動かします。脱ぎ着しやすい
服を選び、気温に合わせて
調節しましょう!

活動にあそんでいる時は上着を
脱がせ、汗をかいたら体を拭い
て着替えるなど、臨機応変に
対応することが大切です。

子どもは自分で調節することは
難しいので、大人が対応して
あげましょう。

保育園では上下薄手!

★子どもにとって良い服装は上下薄手、動きやすく
ある程度体にフィットしたものです。

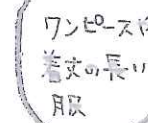
＜保育園の生活に向いていない服＞



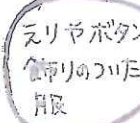
デニムなど硬い
素材や、体に
フィットしない
ダボダボした服



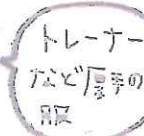
厚手(本格的な
ダウンなど)の上着、
パーカーのフリンジ



ワンピースや
着丈の長い
服



えりやボタン
留りのついた
服



トレーナー
など厚手の
服



ニット
裏起毛