



# べこのこだより

親子ひろば『べこのこ』

浜松市中区高丘東3-54-18

葵ヶ丘保育園

Tel053-437-7952

fax053-437-7950

2月号

令和4年1月25日発行



南の空にオリオン座が美しく瞬く季節となり、晴れた日には冬の大きな三角形もくっきりと見つけられます。コロナ感染症も増加傾向にあり、先が見えず、大変なことも多いご時世ですが“だるま”のように七転び八起きで、みんなで頑張って乗り越えていきたいですね。



## ★15日(火)おひな様を作ってみよう

 お母さんと一緒に楽しんで作ってみましょう～

時間：10:00～11:30

場所：葵ヶ丘保育園『べこのこのおへや』

## 【子育て相談】



毎週月～金曜日 午前10時～午後4時

子育てについての不安や質問はありませんか？一人で悩まないで、何でも気軽に声をかけてください。電話又は来園での相談にも応じます。どうぞ、お気軽にご相談ください。

## ★く遊びの広場

毎週 月・水・金曜日 午後1時～午後3時

べこのこのお部屋 園庭開放しています。

\* お家の方と十分に触れ合いながら楽しみましょう。

\* 自分のお子様から目を離さないようにお願いします。

## 《新型コロナウイルス感染症》

「新しい生活様式」

(一人ひとりの感染症対策)の徹底

「不織布マスクの着用」 「手洗いなどの手

指消毒」 「3密」を回避する



## ～子育てアラカルト～

### №5 B姿勢作りのポイント

《正しい姿勢がとれているかチェックしてみましょう！》

- A 立位姿勢……両足は平行にし、体重を足全体に掛け、膝を伸ばし全身の力を抜く  
立つ動作は、外的刺激と乳児自身の意欲から獲得される運動機能です
- B 歩行姿勢……前方にからだを倒し、重心を前方に移動。上肢、下肢と左右反対になるようにし左右交互に振る

歩行が始まる時期にいろいろな遊びに楽しく取り組む(安全に歩行できる基礎作りを行う)

- C 物を持ち上げる姿勢……腰・膝を十分に曲げ、背骨と腰・膝で持ち上げる

しっかりと腰を下ろしてから持ち上げる

- D 肩掛け姿勢……片方の肩に負担がかかる場合、左右を時々掛け替える

乳児期の頃から両手で交互に物を扱う遊びを行う

- E 正座……両足そろえ、背骨を伸ばし、膝を曲げ、お尻の下に畳み込んで座る

からだの力を抜き、下腹に意識を払い腹式呼吸を行う

- F 椅子に座る……深く腰掛け、膝は軽く離し、両足全体を床につける

背筋を真っすぐ伸ばし、背もたれに軽く寄り掛かる

- G 字を書くとき……深く腰掛け、背筋を真っすぐ伸ばし、目とノートの距離を30cm以上離す

机の手前側とおなかの間は、握り拳1つ半くらいあける

- H 椅子に座っての本読み……深く腰掛け、背筋を真っすぐ伸ばし机とお腹の間を握り拳

1つ半くらいあけ目と本との距離30cm以上離す

子どもが目と本との距離を保って読むことに慣れる

- I 食事……深く腰掛け、食べる時は、背中を背もたれから少し離す。口を食べ物に

近づけるのではなく、食べ物を口まで運ぶ

