

寒い日が続いていますが、もうすぐ立春を迎えます。室内にこもりがちな季節ですが、外に出て思いっきり体を動かし親子で楽しく過ごしましょう！

## 節分 (2月3日) ってなあに？

節分は季節の分かれ目の意味で、年4回ありましたが、今は春の節分を指します。これから1年が始まると言われていました。昔の人は病気や怪我はオニが悪さをするためだと思っていたので、季節の変わり目に豆をまき、鬼を追い払ったことから始まった行事です。「鬼は外！福は内！」と自分の中の悪い部分や(泣き虫鬼、怒りんぼ鬼など)病気を鬼にたとえて追い払います。



### なぜいわしを飾るの？

ひいらぎの枝にいわしの頭をさしたものを「焼嗅(やいかがし)」といいます。家の入り口につるしておく、いわしの臭みと、ひいらぎのトゲを痛がり鬼が入ってこないと考えられていました。

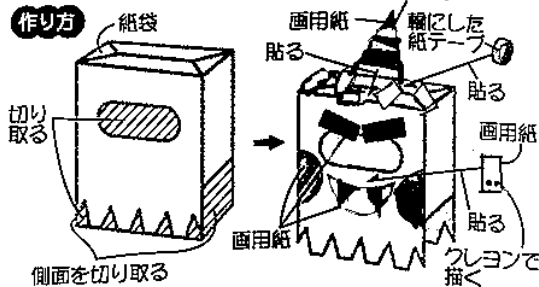
豆まきが済んだあとには「福豆」を自分の歳の数より1つ多く、または歳の数だけ食べると病気をしないとわれています。  
\*保育園では乳児が豆を食べると誤嚥(ごえん)のもとになるので食べません。



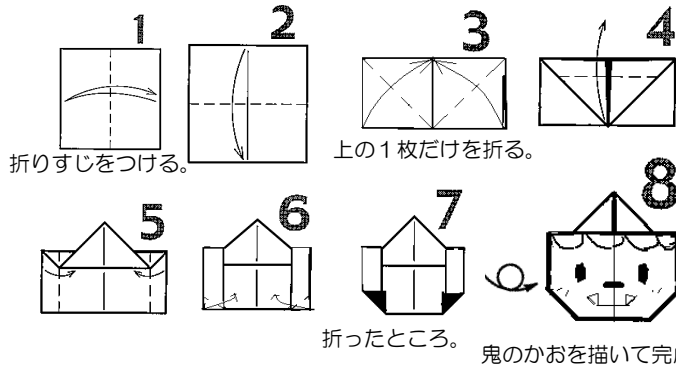
## 節分に つくってあそぼう！！

### 「紙袋を使って」 くるくるヘアお面

作り方



### 「折り紙を使って」



### まめまき

- |              |       |
|--------------|-------|
| 1. おにはそと     | ふくはうち |
| ばらっばらっばらっばらっ | まめのおと |
| おにはこっそり      | にげていく |
| 2. おにはそと     | ふくはうち |
| ばらっばらっばらっばらっ | まめのおと |
| はやくおはいり      | ふくのかみ |

## 寒さにまけない 丈夫なからだをつくろう！！

戸外に出かける時やお家の中でも、大人と同じように子どもにも厚着にさせていませんか？



- ・子どもは絶えず活動しているので新陳代謝が盛んです！
- ・子どもの体は、体重の70%が水分で大人の2倍以上の汗をかきます！

### 厚着にすると…

- ・汗をかいたり、汗がひくとすぐに体が冷えてしまいます。
- ・温度の変化に対する順応性が低下します！
- ・運動機能の発達にも影響する。  
(たくさん動きたいのに動けない！)

### 薄着にすると…

- ・自然の気温になれ皮膚をたんれんすることによって体の中に強い抵抗力が育ちます！
- ・直接外気に触れたり、寒さを体験することで自律神経系が刺激を受けて鍛えられます。また、周囲の気温の変化に対して適応力ができていきます！
- ・寒さに向かうことができる強い力！風邪のウィルスが体に入ってきたても負けない抵抗力のある体がつくれます！

- ☆肌着は半そでがおすすめ！！
- ☆厚手のもの一枚よりも、肌着+薄手の長袖の方が空気層ができるのであたたかい！！
- ☆子どもの洋服は大人よりも1枚少なく！が目安です。