

寒い日が続いていますが、もうすぐ  
立春を迎えます。体調に気をつけて元気に  
過ごしましょう！



## 2月3日は節分

節分は季節をわける？

節分はもともと季節の変わり目のことで、この日を境  
にもう冬が終わって春になりますよ！という日です。

おにってなあに？

昔の人は病気やけがは鬼が悪さをするためだと思って  
いました。「鬼は外！福は内！」と自分の中の悪い部分や  
病気を鬼にたとえて追い払います。

いわしをかざるのはどうして？



いわしの臭みで鬼が近づかないように、ひ  
いらぎは葉のとげで鬼の目を刺して家  
に入るのを防ぐためです。このような飾り  
を「やいかがし」と言います。

### 親子で歌おう ~まめまき~

1.

おにはそと	ふくはうち
ぱら ぱら ぱら ぱら	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
ぱら ぱら ぱら ぱら	まめのおと
はやく おはいいり	ふくのかみ



## 春の自然をさがそう！

寒さに負けず、この季節ならではの外遊びを心がけ  
ましょう！！外に出るといろいろな発見がありますよ！



耳をすましてみよう！  
うぐいすの鳴き声聞  
こえるかな？メジロ  
も来るかな？



おしくらまんじゅうで  
ぼかぼか！ぎゅ～！  
くっつくとおったかい  
よ！！



お花や葉っぱが芽吹く  
よ！タンポポやオオイ  
ヌノフグリ、ヨモギ、  
ホトケノザなどさがし  
にいこう！

虫も動き出すよ！  
ちょうちょやありを見  
つけに行こう！



## 子どもの足、元気に育てたい！

### 元気に遊べる靴選びのポイント

#### 調節ベルトのついているもの

同じ足の大きさでも、甲の高さはまちまちなのでそれ  
を調節するためにも、ベルトがついた靴を選びましょう。

#### 足の大きさより 5～9mmゆとりがあるもの

つま先に 5mmくらい余裕があるものが、ちょうど良  
い状態ですが、子どもの足はすぐに成長します。少しの  
余裕を見て選ぶといいでしょう。

#### しっかりとかかとが固定できるもの

かかとの部分がしっかりしていて、かかとを包み込む  
ような形のものを選びましょう。

#### クッション性があり、曲げやすい靴底

靴を持ち、前3分の1くらいのところですねんりと曲  
がるものがおすすめです。

#### つま先が広がり、厚みのあるもの

指を自由に動かせるように、つま先に厚みがあり、  
足型にあったものにしましょう。

