



# 節分

2月3日は節分です。節分には「季節を分ける」という意味があります。特に春は一年の始まりとして大切にされていたことから、冬が終わる日を節分と呼ぶようになりました。



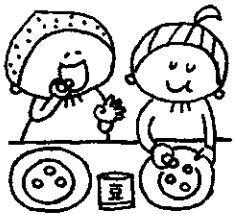
## 〇鬼ってなあに？

鬼とは「邪気」のことであり、災害や病気などの悪いことを鬼の仕業にみたて、鬼の嫌う豆をまいていました。

豆まきには“大豆”が使われます。日本では昔から穀物には「邪気を払う霊力」があると考えられていたからです。また、まいた種から芽が出ては縁起が悪いことから、炒り豆が使われるようになりました。

## 福豆

年の数だけ豆を食べることで、「年齢と同じ数だけ福を体に取り入れる」というのが福豆を食べる意味です。一つ多く食べるのは「来年も健康でありますように」という願いからです。



# 早起き早寝朝ごはん

子どもたちの健やかな成長には「早起き早寝朝ごはんはん」の規則正しい生活が大切です。生活習慣の乱れは体力・気力の低下につながります。

## 寝る子は育つ

成長ホルモンはぐっすり眠っている間に分泌されます。寝るのが遅い子、睡眠が足りない子は脳の成長に影響が出てしまいます。理想の睡眠時間の目安は1歳から2歳は11～14時間、3歳から5歳は10～13時間といわれています。

## 朝の光の効果

朝の光を浴びると脳内ホルモンが分泌され、頭がスッキリと目覚めます。また、光に当たって動くことによって、体温が上がり子どもの身体が活発に動き出します。



## 朝ごはんの効果

朝ごはんは子どもの脳の目覚まし時計であり、脳を活性化させる大事な栄養剤です。私たちの体は寝ている間にもエネルギーを使い、朝起きた時にはエネルギー不足なのです。また、食べ物が胃や腸に送られることで朝の排便習慣にもつながります。

参考:保護者もいっしょ生活リズム改善ガイド



# 冬のスキンケア

寒くて空気が乾燥すると肌も乾燥します。子どもは肌のバリア機能が未熟なため、肌がカサカサしたりかゆみが出ることもあります。スキンケアは、健やかな皮膚を保つためにとっても大切です。日々のスキンケアを心がけたいですね!

～基本のスキンケア方法～

- ①お風呂やシャワーで皮膚を清潔にしましょう。泡で優しく洗い(ゴシゴシこすらない)、石鹸は良く洗い流しましょう。
- ②入浴後に必要に応じて保湿剤を使いましょう。
- ③部屋の空気が乾燥しすぎないようにしましょう。
- ④爪は短く切りましょう。

## ～梅の観光スポット～

近所の梅の観光スポットです。

皆さん、ぜひ見に出かけてみませんか？

### ☆大倉山公園梅林☆

住所:横浜市港北区大倉山2-10

例年の見ごろ:2月中旬～3月初旬

本数:約200本

### ☆根岸森林公園☆

住所:横浜市中区根岸台1-2

例年の見ごろ:2月

本数:約290本

### ☆三溪園☆

住所:横浜市中区本牧三之谷58-1

例年の見ごろ:2月中旬～3月中旬

本数:約600本

