



ほけんだより 2月号

白岡みちのこ保育園
2026年2月1日配信

体調を崩した際のお休み、家庭保育など、感染対策に御協力頂きありがとうございます。

低い気温や乾燥した空気がまだまだ続きますが、2月4日は立春であり暦の上では春を迎えようとしています。立春から春分までの間に吹く南からの風を「春一番」といいます。春一番が吹くと暖かくなりますが、その後に再び寒くなる「寒の戻り」にも気を付けなければなりません。出かける際は気温の変化に対応できるような服装選びを心掛けましょう。また、手洗い・うがい、栄養・休息、運動などで元気な身体作りも行いましょう。

👉 知っていますか？アンガーマネジメント 🚫

アンガーマネジメントとは、「怒りをコントロールする」こと。カッとなった時の対処法や、上手に自分の気持ちを伝える方法のことです。カッとなった時の気持ちの落ち着かせる方法を紹介します。

①6秒待つ

怒りのピークは**6秒で過ぎる**と言われています。怒りを感じたら「1.2.3」と数えて怒りが過ぎるのを待ちましょう。

②深呼吸をする

人は**深呼吸をすると**気持ちが落ちきます。ゆっくり息を吸って吐きます。

③その場を離れる

怒りを感じた**その場から去りましょう**。スポーツでもタイムアウトを取りますよね？！場所が変わると気持ちにも変化があります。

④目の前のものを観察する

その場から去れない場合、**目の前のものを観察しましょう**。

「ペン立てがある。何本かな？」といった感じです。そうしているうちに怒りのピークは過ぎていきます。

怒りは誰でも感じる当たり前の感情です。しかし、怒りがピークの時に話した言葉は、人を傷つけてしまうこともあります。怒りを感じたらまずは落ち着いて、それから自分の言いたいことをゆっくりと静かに伝えるということを試してみましょう😊

そして、

「笑う門には福来る」 笑いには自然と幸福が訪れます😊

怒り過ぎてしまったそんな日でも、お互い頑張った！！と認め合い、笑って一日を締めくくりましょう。

白岡病児ケアみちのこ

12月お預かりした病気：喘息・インフルエンザ A

園の感染症拡大に伴い、病児保育室では在園児のお預かりもありました。

日頃の体調を把握した上での保育看護となるため、体調を看ながら無理なくゆっくり過ごすことが出来ました。

また、沢山のお友達や先生が会いに来てくれドア越しでの交流でしたが、溢れる笑顔に癒やされました😊

病児保育では、病気やその日の体調、年齢に応じた保育看護の提供を行っています。

ご利用にあたり不明な点が御座いましたらお気軽にお問い合わせください。

