



《 うすが森保育園 子育て支援センター 》 令和8年2月号 TEL:28-5281

大寒は過ぎましたが、まだまだ厳しい寒さが続きそうです。ぽかぽか陽気の春が待ち遠しいですね。地域の皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

感染症や体調に気をつけながら、天候の良い日は園庭で雪遊びを行う予定です。この時季ならではの遊びを一緒に楽しみましょう。どうぞお気軽に遊びに来てください。

### 2月の予定

★3日(火)  
・節分  
鬼をやっつけよう!

★16日(月)～20日(金)  
・制作週間  
ひなまつり飾りを作しましょう

★26日(木)  
・誕生会  
2月生まれのお友達を  
みんなでお祝いしましょう

(いずれも、支援センターで10時30分頃から)

### せきが出るときのケア

#### 1. 水分をとる

少しずつ水分を補給することで、たんが切れやすくなります。

#### 2. 体を起こす

寝るときは、背中にクッションやたたんだ布団を当てて上半身を起こします。赤ちゃんは縦に抱っこしてあげましょう。

#### 3. 加湿する

加湿器を使ったり、洗濯物を室内に干したりしましょう。



眠れないときは  
早めに病院へ

せきが続くと疲れが出て、眠れないとますます体力を消耗します。夜、せきで寝つけないときは、早めに病院を受診しましょう。

### 箸につながる スプーンの持ち方

箸を持ち始めるのは3歳を過ぎてから。それまでに、発達に合わせてスプーンを持って使う経験を重ねることで、箸へと自然な形で移行していきます。

① 手づかみ食べ (生後9か月頃～)

ひじを支点に、つかんだ物を口に運ぶ。

② 上手握り (1歳～1歳半頃)

柄の部分を上から握る。

③ 鉛筆握り (2歳頃～)

鉛筆握りは、手首がなめらかに動くようになってから、クレヨンなどがうまく握れていれば移行して。

③ 下手握り (1歳半～2歳頃)

柄の部分を下から握る。

③ 鉛筆握り (2歳頃～)

スプーンの柄の部分、3本の指で持つ。

③ 上手握り (2歳頃～)

発達には個人差があります

### 「あそびの広場」ご利用のご案内

<曜日> 月曜日～金曜日

<時間> 8時30分～13時30分

<利用できる方>

妊娠中の方、未就園児とその保護者  
(おじいちゃん、おばあちゃんもどうぞ)

<持ち物>

・帽子、着替え、タオル

※飲食はできませんが、水分補給は可能です。

