



12月 園だより



今年もあとひと月を残すのみとなりました。天気の良い日はテラスに出て外気浴を楽しんだり、園庭やお散歩に出かけては解放感を味わいながら元気いっぱいあそびを楽しんでいますよ。

できるだけ戸外でしっかり身体を動かし運動機能を高め、風邪をひかない元気な身体づくりをしていきたいと思えます。

年末年始のお休み中は、お子様といっしょに過ごす時間が増えることでしょう。子どもたちが元気に登園し、冬休みの楽しいお話が聞けることを心待ちにしております。

本年も、保護者の皆様よりたくさんのご理解とご協力を賜りましたこと、大変感謝申し上げます。来年も引き続きよろしく願いいたします。

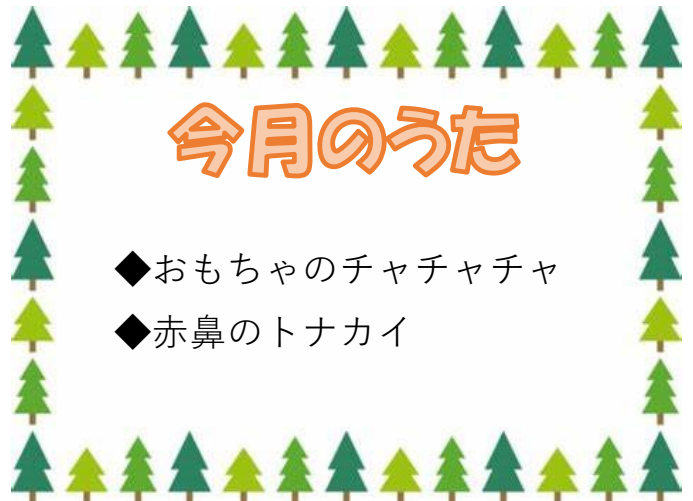


12月の行事予定

- 8日（水）避難訓練
- 14日（火）内科検診
- 15日（水）身体測定
- 16日（木）お楽しみ会・弁当会
- 24日（金）クリスマス会
- 29日（水）～1月3日（月）

年末年始 休園

※歯科検診予定



今月のうた

- ◆おもちゃのチャチャチャ
- ◆赤鼻のトナカイ

1月の行事予定

- 12日（水）避難訓練
- 19日（水）身体測定
- 20日（木）誕生会・弁当会



保育参観のおしらせ

- 2月 5日（土）りす組
 - 2月19日（土）うさぎ組
 - 2月26日（土）ぱんだ組
- 保育参観を予定しています。
詳しいお知らせは後日、お手紙を配布いたします。



「こ食」という言葉を知っていますか？子どもの食事環境で問題視されている状況のことで、気をつけてあげたい食事環境です。

7つの「こ食」とは？

孤食

1人だけで
食事をする事

小食

少量しか食べない
こと

固食

同じものばかり食
べる事

子食

子どもだけで食
べる事

粉食

パンやパスタ、ピザなど、
粉から作られた物ばかり
食べる事

個食

家族で食卓を囲んでい
ても、食べているものがそ
れぞれ違う事

濃食

濃い味付け、加工食品や
外食など塩分・糖分過多
な物ばかり食べる事

食事は親から子へと受け継がれる文化であり、幼児期の食習慣がその後の人生に大きく影響します。忙しい日々の中、毎日毎食、家族が揃って一緒にごはんを食べるのは難しいことですが、1日1食でも、休日だけでもよいので、実践できるといいですね。

家族で食卓を囲む「団らんの食事」はとても大切です。特に幼児期は、食事時の会話を通じて親が子どもの様子を知り、また子どもも親を観察することで、自然と食事の楽しさやマナーなどの大事なことを学び、発育にもよい影響を与えます。今から、豊かな食経験をさせてあげましょ

健康だより

～感染症予防～

冬の感染症の季節になりました。インフルエンザ・ノロウイルス・ロタウイルス、新型コロナウイルスの流行など感染症はさまざまあり、子どもに感染したら・・・と不安に思ってしまうですね。



◆家庭でできる感染症予防の基本は「手洗い・うがい」です。

帰宅後、食事前、トイレの後などには、しっかり手を洗うことが大切です。まだまだ自分ではきれいに洗えない子ども達。大人が手を添えて洗い方を伝えながら、しっかりと洗ってあげましょう。がらがらうがいができなくても、ぶくぶくうがいをさせるなど、のどまでしっかり洗いましょ



◆乾燥させない

ウイルスは乾燥した空気のほうが活発に活動できるものが多いため、室内を乾燥させない事が大切です。室内だけでなく、体内の乾燥を防ぐことも重要です。水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、ウイルスを体に侵入しにくくしたり、侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に体外に出す作用もスムーズになります。意識してこまめに水分補給させましょ



◆感染の一番の予防は「体の抵抗力を高める」こと

抵抗力が強くなっていけば、たとえ感染したとしても重症化を避けることができます。栄養バランスの取れた食事や、規則正しい生活、十分な睡眠や休息をとることを毎日心がけることで、抵抗力はアップします。

少しでも感染のリスクを減らすために、集団保育での感染症拡大対策のために、周りの大人がしっかりと予防していきましょう。