



保育園部 園だより

ぽーしゃな 12月号

令和元年11月29日 発行



一日一日寒さが増し、冬の訪れが感じられる季節となりました。
生活発表会も終わり、またひとつ子ども達の成長を感じることができ嬉しく思っています。
今年も残すところあと1ヶ月！健康管理に気を付けて、寒さに負けず元気に過ごしましょう ☆



今月の予定

- 8日(日) 展覧会・バザー
- 9日(月) 避難訓練
- 16日(月) クリスマス会
- 17日(火) 身体測定(ひよこ組)
- 18日(水) 身体測定(りす組)
- 19日(木) 身体測定(うさぎ組)
- 20日(金) 誕生会

★未就園児対象★
こあらサークル(保育園部)
10日(火) 10:00~11:00

こばとサークル(幼稚園部)
19日(木) 10:30~11:30



今月の目標

- ・冬の自然に興味と関心を持つ。
- ・体調に気を付けながら、寒さに負けず、思いきり体を動かして遊ぶ。

8日(日)は、展覧会・バザーです。今年の展覧会のテーマは『日本』！
保育園部は『日本昔話』をテーマにし、各クラスで物語を決め、作品を作ります。
どんな作品ができるか、お楽しみに！



お願い

◎全ての持ち物に記名をお願いしています。
消えかかっているものがないか、お洗濯の際には確認いただき、ご協力よろしくお願いします。

◎防寒着が必要な季節となりました。
記名はもちろんですが、掛け紐もつけてください。
今一度、掛け紐の確認をお願いします。



予防しよう！

感染症対策には、何よりも予防が一番です。手洗い・うがいを徹底していきましょう。

また、生活のリズムを整え、睡眠時間を十分にとりましょう。食事のバランス、衣服や室内環境(温度、湿度、換気)の調節にも注意してください。

体調が悪いときは無理をせず、早めに受診しゆっくり休むようにしましょう。



暖房をつけ長時間、部屋を閉め切ったままにしておくと、

- ・空気の乾燥
- ・二酸化炭素の増加
- ・ダニやほこりの増殖

など、風邪や感染症の原因に繋がることがあります。一時間に一度は窓を開け、新鮮な空気を入れ替えましょう。



寒くなると体力が低下してきて、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするには、疲れない体をつくるのが大切です。

体の芯から温まる食事を



寒さに負けないように旬の野菜を食べましょう。
気温が下がり甘みを増した野菜は、体を温める栄養分もたっぷりです。
小松菜、白菜、大根、ねぎ、れんこん、かぶ等を肉類や魚介類等のたんぱく質と一緒に鍋や汁物にすると体が温まります。

冬至かぼちゃ

冬至の日に食べるかぼちゃは厄除けや病気の予防に効果があると伝えられています。
カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの季節の栄養補給に欠かせない食べ物です。



今月のQ&A

Q、風邪をひいたときに首に巻くといい野菜は？

- ①ゴボウ
- ②ホウレンソウ
- ③ネギ

A、風邪をひいたときに首に巻くといい野菜は、ゴボウ、ホウレンソウ、ネギです。
これらは、体を温める効果があります。

◎

