

年の瀬の慌ただしさが感じられる師走を迎えました。いろいろなことの
まとめの月、子ども達にとっても成長を感じられる大切な時期でもあります。
年末の習わしや新年を迎える楽しみなど、この時期でならではの体験をさ
せながら、心の育ちに繋げていきたいと思ひます。



今月の目標

寒さに負けず、
身体を十分に動かし、元気に過ごす



今月の行事予定

- 7日(日) 展覧会こぼとまつり
- 8日(月) 身体測定(全クラス)
- 10日(水) 成道会(うさぎ組)
- 12日(金) 防犯訓練
- 17日(水) 避難訓練
- 19日(金) クリスマス誕生会
- 22日(月) 交通安全指導



【未就園児こあらサークル】
23日(火) 10:15~11:00

おたんじょうび おめでとう

いす組(2歳になります)

★ 1名のおともだち

うさぎ組(3歳になります)

★ 2名のおともだち



展覧会こぼとまつり

12月7日(日)

お渡ししてあるお知らせを
確認され、幼稚園に遊びに
来てください。
お子さんのかわいい作品が
ご覧いただけます。



年末年始 お休みの過ごし方

長期のお休みは生活リズムが崩れやすい
です。『規則正しい生活を送る』
『1日3食摂る』 『手洗いうがい』
など生活リズムや健康管理に気を
つけましょう。
年明け、元気な子ども達に会える
ことことを楽しみにしています。



クリスマスに年末年始…子どもたちにとってはお楽しみが多い時期ですが、感染症の流行る
時期でもあります。何かと忙しくなる毎日ですが、体調管理にも気を配っていききたいですね。

低温やけどに注意

ホットカーベットや使い捨てカイロに長時間ふれ
ること起こる「低温やけど」が増えています。
痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴。肌
が赤くなり、子どもが痛がゆく感じていたら要注意。

応急手当て



痛みが和らぐまで流水で
冷やす。最低 20 分くら
いは冷やし続け、その後
病院へ。

広範囲のやけどの場合は、
冷水でぬらしたシーツなど
で全身を覆い、シャワーを
かける。その後病院へ。

12月11日は胃腸の日

胃腸炎がはやる時期です。おなかを大切にあげましょう。

- ・お風呂で体をあたためましょう。
- ・冷たいものよりあたたかいものを飲みましょう。
- ・暴飲暴食を避けましょう。

インフルエンザについて

インフルエンザに感染した場合、園への連絡をお願いします。
(発熱した日・症状・受診日等をお伝えください。)

【もしかかったら…】

登園の目安が決まっています。

①熱がでて(発症)から5日経っている

②熱が下がって(解熱)から3日経っている

※この両方を満たしていることが必要

診断がついた翌日に熱が下がっても登園できません！回復され
て登園される際には、登園許可証の提出をお願いします。



給食だより

寒さに負けない体づくりには、バランスの取れた食事と体を温めることが重要です。
旬の物を中心に好き嫌いなく食べることで、免疫力が高まり健康に過ごすことができます。



冬至

二十四節季のひとつで、1年で一番、
夜の時間が長く、昼の時間が短い日
です。この日を境に、少しずつ昼の時間
が長くなって行きます。冬至の日にカ
ボチャを食べてゆず湯に入ると、1年
間大きな
病気にかからず、風邪をひいた場合で
も長引かないといわれています。

ゆず・・・ビタミンCが豊富。食べる
と風邪を引きにくくなり、血行促進、
鎮痛作用がある。

カボチャ・・・ビタミンEやβカロチ

身体の芯から温まる食事を

寒い時期には身体の中から温かくする
食事が効果的です。特にこの時期に採れ
る旬の根菜類は、土の中で育ち水分が少
なく、血行促進に役立つミネラルが多く
含まれています。気温が下がり甘味がま
した葉物野菜や肉、魚貝類などの
タンパク質と一緒に鍋料理や汁物にする
ことで、栄養満点で身体を温めることが
できるのでおすすめです。

