



保育園部 園だより

ほーしゃな 12月号

令和7年12月1日発行

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います。



今月の目標

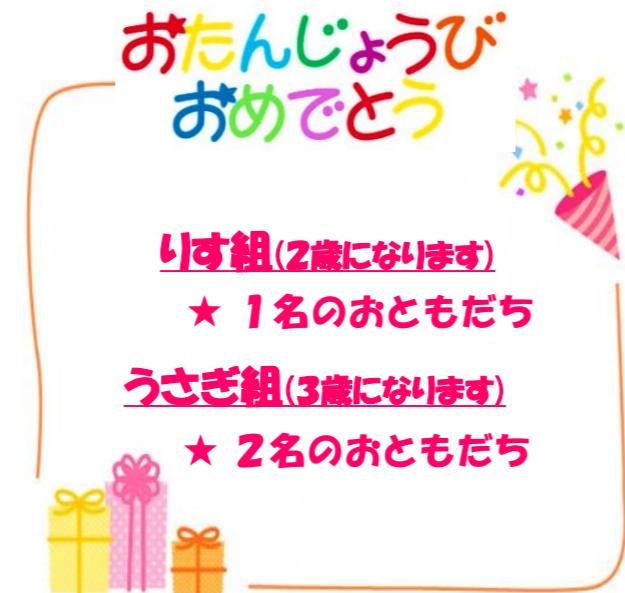
寒さに負けず、
身体を十分に動かし、元気に過ごす



今月の行事予定

- 7日(日) 展覧会こばとまつり
- 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



展覧会こばとまつり

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をご覧いただけます。



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などを楽しみにしています。



ほけんだより

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たいですね。



低温やけどに注意

ホットカーペットや使い捨てカイロに長時間ふれることで起こる「低温やけど」が増えてています。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、子どもが痛がりやすくなることがあります。

応急手当



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。おなかを大切にしてあげましょう。

- ・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。)

【もしかしたら…】

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、登園許可証の提出もお願いします。



冬至食だよ!

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、少しづ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。食べるときがりになり、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ます。

