



保育園部 園だより



ぽーしょな 1月号



令和8年1月5日発行



新年あけましておめでとうございます



新たな1年がスタートしました。本年もよろしくお願ひいたします。

1月は旧暦で「睦月」とも言われます。仲良く過ごす姿を意味する「睦む(むつむ)」と
いう言葉から、お正月に家族や親戚が仲良く過ごす様子を表したことが由来とされ
ています。

寒い冬の時期、体調

管理に気をつけながら仲睦まじく過ごしいきたいと思います。

今月の目標

友だちと一緒に冬ならではの遊びを楽しむ



今月の行事予定

- 13日(火) 身体測定(全クラス)
- 14日(水) 新年お楽しみ誕生会
- 21日(水) 避難訓練
- 29日(木) 交通安全指導

未就園児こあらサークル
27日(火) 10:15~11:00



雪遊びについて

積雪量や天候をみて雪遊びを楽し
みます。各クラスからお知らせが
配信されますので、内容を確認さ
れ準備をお願いします。

お誕生日おめでとう

うさぎ組(3歳になります)
★ 1名のおともだち

生活リズムを整えよう

新年が始まりましたが、正月休み
を引きずっていませんか?
早寝早起きでリズムを整えていき
ましょう。また、活発に動き体を
丈夫にするために、モコモコ厚着
では動けません。薄着でのびのび
活動できるようにしてあげましょう。



ほけんだより



新年を迎え、今年こそは「病気を予防し、健康を保ちたい。」と願う家族が多いと思います。
健康を意識するため、身近な皮膚を清潔にすることから病気に罹りにくい体を作りましょう。

身のまわりの清潔について

体を清潔に保つことは、快適で、気持ちがいいと子どもに覚えてもらうことが大切です。1歳前後までは「やって
もらう」とどまっていても、そこからは手を洗う、汚れが気になっていたところを拭き取ることが自分でできる
ようにしていきます。身のまわりのことを段階的に自分で行い、3歳前後までは「清潔は当たり前のこと」として
習慣づけ、4~5歳で1人でできる状態にもっていくといいですね。



幼児期の清潔習慣:手洗い・うがい・歯磨き・入浴など

- 手洗い:年齢に応じて行う。1歳位で保護者に抱っこしてもらい洗面所で行う。まだゴシゴシと自分でできないため、ハンドソープ等をつけて洗ってあげましょう。
- うがい:年齢に応じて行う。
STEP1) 水を含んで吐き出す。1歳半~2歳前位で少量の水を含み「ペッ」と吐く練習をする。初めて分からないので、保護者がお手本を見せてあげる。
- STEP2) ブクブクうがい。2歳頃から始め、4歳位にはできるようになります。3~4回左右にブクブクさせます。少しづつ強めにブクブクできるようトライ。
- STEP3) ガラガラうがい。3歳頃から始め、4歳位にはできるようになります。喉の奥まで水が届くように役15秒位ガラガラうがいをして吐き出します。「あー」と声を出しながら練習しましょう。

体を清潔にする意味と理由

- *お肌を衛生的に保ち、細菌感染を抑制する。
- *代謝サイクルを促進し、老廃物の排泄を助長する。
- *心からだの緊張感がほぐれる。

- *血液やリンパの流れや巡りをよくする。
- *筋肉の緊張や疲弊を軽減させる。



給食だより

日本では昔から、1月7日の朝、7種類の野草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・
ほとけのざ・すずな・すずしろ)が入ったおかゆを食べて、その年の無病息災を願い
ます。昔は冬に野菜が少なくビタミン不足になりがちだったことから、七草を食べて
病気を防ぐという意味があったようです。

◆七草がゆ七草の種類

芹(せり)

水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進します。

薺(なずな)

別称はペンペン草。江戸時代にはポピュラーな食材でした。

御形(ごぎょう)

別称は母子草で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果があります。

繫縷(はこべら)

ビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなります。

仏の座(ほとけのざ)

別称はタビラコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。

菘(すずな)

蕪(かぶ)のこと。ビタミンが豊富。

蘿蔔(すずしろ)

大根のこと。消化を助け、風邪の予防にもなります。

