

きしほいくえんだより

あけましておめでとうございます。ご家族で楽しいお正月を過ごされた事でしょう。子ども達の充実した表情から伺えます。先日、あひる組保護者の方から毎日お子さんが持参するあるものに、「いつもありがとうございます」とメッセージを頂き、担任がとても喜んでいました。皆様にそう言っていただけるように今年も職員一同力を合わせてまいります。

1.2月の行事予定

- | | | |
|----|--------|----------|
| 1月 | 2日(水) | 年始休業 |
| | 3日(木) | 年始休業 |
| | 9日(水) | 12・1月誕生会 |
| | 10日(木) | 年中児和太鼓教室 |
| | 23日(水) | ECC |
| | | 年長児二小交流会 |
| | 24日(木) | 年中児和太鼓教室 |
| 2月 | 5日(火) | 観劇 |
| | 7日(木) | 年中児和太鼓教室 |
| | 14日(木) | 年中児和太鼓教室 |
| | 21日(木) | 年中児和太鼓教室 |
| | 27日(水) | ECC |



1-2月の体操教室

1月	21日(月)	しか・らいおん・くじら
2月	4日(月)	ひつじ・きりん・ぞう
	18日(月)	しか・らいおん・くじら

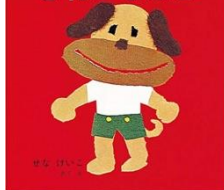
手洗い・うがいで風邪予防を

インフルエンザの流行が懸念されるこの時期、保育園では♪あわあわ てあらいのうた♪を歌いながら子ども達は手洗いをしています。ご家庭でもお子さんと一緒に楽しく手洗いをして風邪予防に努めていきましょう。

今月の絵本

『きれいなはこ』

きれいなはこ



作：せな けいこ

出版社：福音館書店



今月の歌

『北風小僧の寒太郎』

きたかぜ こぞうの かんたろう
 「かんたろう！！」
 ことしも まちまで やってきた
 ひゅーん ひゅーん
 ひゆるるんるんるんるん
 ふゆで ござんす ひゆるるるるるん

きれいなはこが落ちていて、みんな「ぼくの一！」「わたしの一！！」と大騒ぎ。その時、ふたがすーっと開いて出てきたのは…！？最後にはおばけが出てくる少し怖くて、面白い一冊です。



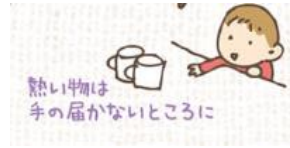
子どものすこやかサポート



最近、ヘアアイロンによる子どものやけどが多く見られます。又、寒くなり暖房機を使用するようになるとストーブ等が原因のやけども増えてきます。子どもの行動を予測して危険なものは近づけない様に注意していきましょう。

子どものやけどの注意点

- 幼少であるほど皮膚が薄いため、やけどの深さは成人に比べて深くなりやすいです。
- ホットカーペットや携帯用カイロなどによる低温やけどは、軽症に見えても皮膚の深部までやけどが進行することもあるため注意が必要です。



☆やけどをしてしまったら…
すぐ『冷やす』ことが重要！

やけどした部位に強く水圧をかけないように、**流水で20分程度**冷やすことでやけどの進行を止め、痛みも押さえることができます。

※痛みが続く時には、冷水に浸したガーゼや薄いタオルを患部に当て、通院することをお勧めします。



こんな症状はすぐに受診をしましょう

- **手足の大きな**やけど(皮膚がくっついてしまうことがある)
- **陰部**のやけど
- **水疱(水ぶくれ)**ができたやけど
- **顔**のやけど

下記症状は、様子を見て受診しましょう

- 受傷した範囲が狭い
 - 皮膚が赤くなっているのみ
- ※ 病院へ受診すると判断した場合は受傷部位に軟膏などはつけずに受診しましょう

おきゅうしょく ぱくぱく すくすくの おてつだい



生活リズムと食事



年末年始の楽しいイベントやお出かけなどで食生活や睡眠サイクル等が日常とは変わり、子どもたちの生活リズムが乱れやすくなっていませんか？徐々にリズムを戻すようにしましょう。まずは**早寝早起き、バランスのとれた規則正しい食事、よく体を動かす**ことが生活リズムを整えるコツです。食生活の面から見てみると・・・

朝ごはん 活動するためのエネルギーを摂り、一日元気に過ごすベースを作ります。

※特に大切な朝ごはん。前の日に作り置きをしておくと(例. 野菜スープなど)忙しい朝でも簡単に主食に一品プラスでき、栄養バランスが整いやすくなります。

昼ごはん エネルギー消費が増える午後に向け、しっかり活動できるエネルギーを摂取します。

夜ごはん 疲れた体を回復させ、睡眠中の新陳代謝を促し健やかな成長を助けます。



元気な子ども的一天は…



できるだけ三食を決まった時間に摂るようにしましょう。