



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。

いよいよ平成29年のスタートですね。東京オリンピックまであと3年。月日が経つのは早いですね。さて、年末年始をご家族や親戚の家などで過ごした子ども達は、心と体の充電ができたようで元気いっぱいです。「はつもうでにいったよ」「おせちたべたよ」などお正月ならではの体験を沢山話してくれます。保育園でもかるた、すごろく、こまなどこの時期ならではの遊びを楽しみたいと思っています。



望ましい子どもの姿



- ・規則正しい生活を取り戻す。
- ・自然に触れ自然事象に関心を持つ。

1月・2月の行事予定

- 1月 2日(月) 振替休日
- 3日(火) 年始休業
- 1月11日(水) 12・1月誕生会
- 1月24日(火) 年長児 第二小学校交流会
- 1月25日(水) 表現発表会予行練習
- 2月 3日(金) 表現発表会
- 2月24日(金) 卒園記念写真撮影



おしらせ

冬の食中毒に注意しましょう。寒くなるとウイルス性の食中毒が発生し易くなります。食べ物はしっかり火を通し、手洗いを徹底しましょう。保育園は集団生活です。家庭で嘔吐や下痢の症状があった場合は、集団感染を避ける為、症状がしっかり治まってから登園させて下さい。



1月・2月の体操教室

- ※1月の体操教室はありません。
- 2月 6日(月) ひつじ・きりん・ぞう
- 2月13日(月) しか・らいおん・くじら

おすすめ絵本

「お風呂だいすき」

作：松岡 享子
絵：林 明子

お風呂に男の子が入っていると、亀やかばやくじら等様々な動物があらわれます。温かいお風呂で何が起きているのかな？寒い冬に思わずお風呂に入って温まりたくなる1冊だと思います。



今月のうた

「きたかぜこそぞうのかんたろう」

きたかぜ こそぞうのかんたろう
 ことしもまちまで やってきた
 ひゅーん ひゅーん
 ひゅるるーんるんるんるん
 ふゆで ござんす ひゅるるるるる





子どものすこやかサポート



冬になり、空気が乾燥すると皮膚も乾燥します。子どもは肌のバリア機能が未発達なので、乾燥するとそのバリア機能がどんどん失われ、荒れてしまいます。

<スキンケアのポイント・入浴>

- ・ 熱いお風呂や長湯は避ける。
- ・ 石けんは良く泡立て、体は優しくなでるように、しわを伸ばして優しく洗う。
(ナイロンタオル・スポンジでゴシゴシ洗いすぎないようにする)
- ・ 頭⇒体の順に洗う。
- ・ 体はこすらないように優しく包むように拭く。



<スキンケアのポイント・保湿>

- ・ 朝起きた時と、入浴後、1日2回保湿する。
(入浴後5分以内、肌が温かいうちに全身に保湿剤をぬると効果的)
- ・ 乾燥しやすい場所を中心に広めに塗り、つけすぎない程度に十分量塗る。
日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。



おきゅうしょく ぱくぱく

すくすくの おてつだい



しっかり噛んで食べるといいことがたくさん！！

食べものをよく噛んでたべることは、強い歯を作ることはもちろん全身の健康維持に大きな効果があります。

① 食べ過ぎを防ぐ

脳に「お腹いっぱいだよ」というサインが届き、満腹感が得られます。

② 消化に良い

よく噛むとたくさん唾液が出ます。唾液の中には消化酵素が入っていて、消化を助けてくれます。

③ 脳が活発になる

脳の血流が良くなり、記憶力や集中力がアップします。

④ 味覚が豊かになる

よく噛むことで食べ物が唾液と混ざり、味を感じやすくなります。

⑤ 言葉の発音をはっきりする

あごの力が発達し、言葉をはっきりと発音することができるようになります。



ごぼうやれんこんなどの繊維質の多い野菜やこんにやく、豆類などの噛みごたえのある食材を使用したり、食材を少し大きめに切ることで噛む回数を増やすことができます。意識してよく噛む習慣を身につけましょう！