



きしほいくえんだより



街ではクリスマスの装飾やクリスマスソングが流れ、楽しいイベントが待っている12月。一方で年の瀬の慌たしさも徐々に近づいてきましたね。この時期、簡単な事を子どもにお手伝いとして頼んでみるのはいかがですか？また、終わった後に「ありがとう」「たすかったよ」等と言われると、認めてもらったような気持ちになると思います。外の空気がすっかり冷たくなり吐く息の白さに冬を実感する季節だからこそ親子の関係はぽっかぽかに温まるといいですね。

望ましい子どもの姿

- ・風邪の予防に関心を持ち、健康な生活を身に付ける。
- ・年の瀬の様子を知る。

12月・1月の体操教室

- 12月 5日 (月) 体操 (ひつじ・きりん・ぞう)
- 12月 12日 (月) 体操 (しか・らいおん・くじら)
- 1月の体操教室はありません。

12月・1月 行事予定

	12月 2日 (金)	音楽発表会	
	12月 6日 (火)	観劇	
	12月 22日 (木)	クリスマス会	
	12月 29日 (木)	年末休業	
	~31日 (土)	〃	
	1月 1日 (日)	元旦	
	1月 2日 (月)	年始休業	
	3日 (火)	〃	
	1月 25日 (水)	表現発表会 予行練習	



おすすめ絵本

「サンタクロースもパンツがだいすき」

文：クレア・フリードマ
絵：ベン・コート

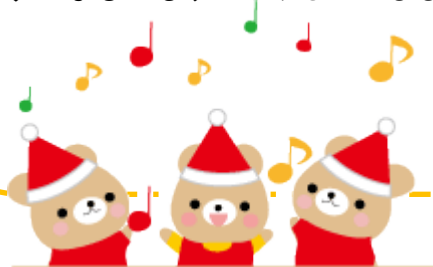


この絵本は内容も分かり易く文字も比較的少ないので、ひらがなを読めるようになったばかりのお子さんでも楽しめると思います。また、鮮やかな色合いが読みたい気持ちをそそる1冊です。



今月のうた♪ 「ジングルベル」

はしれそりよ かぜのように ゆきのなかを
 かるくはしる わらいごえをゆきにまけば
 あかるいひかりの はなになるよ
 ジングルベル ジングルベル すずがなる
 すずのリズムにひかりのわがまう
 ジングルベル ジングルベル
 すずがなる もりにはやしに ひびきながら



すくすく子どものサポート



インフルエンザの季節になりました。インフルエンザにかからないためには・・・

(1) 感染経路を断つこと (2) 予防接種を受けること (3) 免疫力を高めることが大切です。

インフルエンザの感染対策

飛沫感染



接触感染



だから
マスク



保育園でも、2歳児クラス～年長クラスを対象に手洗い・うがい・咳エチケットについてお話をしていきます。

お子さんが元気に登園できるよう感染予防を心掛け、寒い冬を乗り切りましょう。

おきゅうしょく ぱくぱくすくすくの おてつだい

かぜをひいた時の食事のポイント！！

気温もぐっとさがってきて、いよいよ冬らしくなってきました。

体温が下がって抵抗力が弱っていると風邪をひきやすくなってしまいます。

風邪をひいてしまった時、症状に合わせた食事に変えてみて、回復を早めましょう！

発熱や寒気がある時

体温が上がると、エネルギーの消費量が多くなります。おかゆや麺類などエネルギーの元となる食材をしっかりとりましょう。水分補給も大切です。



鼻水や鼻づまりがある時

温かい汁物に殺菌作用のあるねぎを入れたり、発汗作用のあるしょうがを料理に加えて体を温めましょう。鼻の粘膜を強めるためには、ビタミンAを多く含む野菜をとりましょう。



せきやのどの痛みがある時

のどごしのよいスープや豆腐料理、アイスクリームなどにしましょう。辛みや酸味の強いものや熱いものなど、のどを刺激するものは避けましょう。



下痢や吐き気がある時

薄味にしてスープやおかずなど消化の良いものを中心にとり入れましょう。また、失われてしまう水分の補給。梅干しや、ほうれん草などのナトリウム・カリウムの含まれる食品をとることも大切です。

