



# きしほいくえんだより



今年も残すところ1カ月となりました。

園庭の樺の木も葉が舞い落ちて子どもたちがバケツに入れて遊んでいます。

12月は子どもたちには、クリスマス、そしてお正月へと続くと楽しみのある季節です。「コロナウィルス」の心配はありますが、予防を心掛けながらお子さんとの時間を楽しみましょう。

保育園では例年の音楽・表現発表会を「小さなお遊戯会」として行います。

今回は保護者の方に作成して頂いた衣装を身につけます。色々な制約のある発表会ですがお子さんの可愛らしい姿を是非ご覧ください。

**12月の予定**

11日(金) 小さなお遊戯会  
(年少児～年長児)

24日(木) クリスマス会

## 12月・1月の体操教室

12月14日(月)

1月25日(月)



年長児が**焼き芋・焼きみかん**パーティーをしました！



焼きみかんにすると、甘さもアップしますよ！



## ほいくえん写真館



# 子どものすこやかサポート

## 感染性胃腸炎が流行る時期です



ノロウイルスやロタウイルスなどが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。

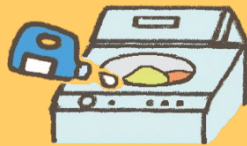
下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。

### 汚れた衣服は…

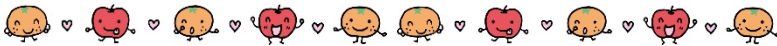
85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



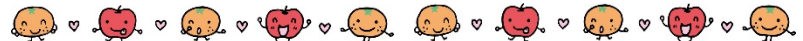
消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



## おきゅうしょくばくばくすくすくのおてつだい



## みかんを食べよう！

みずみずしい甘さと爽やかな香りで日本人にはお馴染みな果物です。みかんの仲間は世界で900種類もありますが、日本のみかんは日本独自の品種で、皮が軟らかく手で剥け手軽に食べられるのが魅力です。



### みかんの栄養はこれだけすごい！

- ・多く含まれるビタミンCは美肌効果にはもちろん、免疫力を高めたり、皮膚や粘膜を健康な状態に維持します。🍊🍊🍊🍊🍊
- ・食物繊維の一種である、ペクチンは、整腸作用があるので、便秘や下痢を防ぎ腸の負担を減らします。整腸されるとアレルギー反応が出にくくなります。🍊🍊🍊🍊🍊
- ・クエン酸は疲労回復や風邪予防の効果があります。🍊🍊🍊🍊🍊
- ・みかんの皮に含まれるヘスペリジンは血管を太くし血流を良くするので、身体を温め、冷え性予防に効果的です。🍊🍊🍊🍊🍊

### みかんの皮の活用法！

みかんの皮は栄養の宝庫だって知っていますか？乾燥させたものは、発汗作用や咳止め作用から風邪の初期症状に使われています。食用以外にも消臭作用があるので巾着に入れて靴箱に入れて消臭剤にしたり、入浴剤として入れると体を温めてくれます。

