

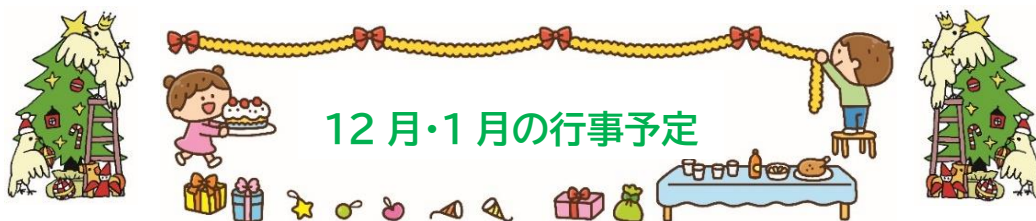


きしほいくえん



今年も12月を迎えました。子ども達にはXmasやお正月とワクワクする季節ではないでしょうか。保育園では「小さな発表会」に向けてみんなで練習をしてきました。保護者の皆さんに作っていただいた衣装を着る事を楽しみにしています。そして発表会が終わると「クリスマス会」があります。サンタクロースは今年も保育園に来てくれるでしょうか？この時期になると、「サンタさんに〇〇おねがいたの。」「家にはサンタさん来るんだよ。」という声が聞こえてきます。時には「先生は大人だからサンタさん来ないよ。」と教えてくれる事もあります。お子さんのワクワクする気持ちを是非一緒に楽しんで下さい。

保育園は12/29～1/3までは年末年始のお休みになります。お子さんと一緒に良い年越し、年始をお過ごしください。



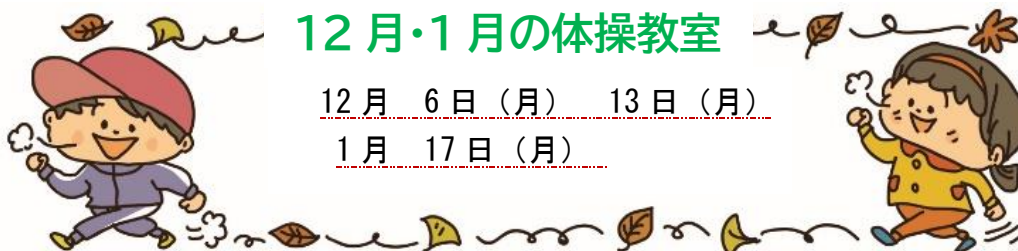
12月・1月の行事予定

12月 10日 (金) 小さな発表会	1月 1日 (土) 元日
15日 (水) 避難訓練	2日 (日) 年始休業
24日 (金) クリスマス会	3日 (月) //
29日 (水) 年末休業	12日 (水) 避難訓練
30日 (木) //	14日 (金) 12.1月誕生会
31日 (金) //	



12月・1月の体操教室

12月 6日 (月) 13日 (月)
1月 17日 (月)



小さな発表会

保護者の皆様には衣装作成にご協力を頂きありがとうございました。年少児は「Xmas メドレー」のお遊戯、年中・年長児は「アリとキリギリス」のCD劇を発表します。お子さんたちは発表会を楽しみにしています。是非大きな拍手をお願いいたします。

Web 上にお子様の写真等のアップをご希望されない方は職員室までお申し出ください。

子どものすこやかサポート

冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉の痛みなどが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、早めに医師にかかりましょう。



部屋を保温・加湿し、脱水症状が出ないように、水分補給には十分注意しましょう

●咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。



- 咳、くしゃみをする時、ティッシュペーパーで鼻や口を押さえ（または腕で口を覆い）、周りの人を避けて行いましょう。



- マスクをして、他の人に移さないようにしましょう。



- 鼻をかんだ後のペーパーは、ゴミ箱（できればふた付き）に捨てましょう。

食事で免疫力を高めましょう

寒い冬はカゼをひきやすい季節です。丈夫な体をつくるためには免疫力を高めることが大切です。適度な運動や十分な睡眠をとり、バランスのよい食事をとりましょう

体を温める食べ物をとりましょう

「免疫力」は体温が下がると低下します。温かいみそ汁や鍋物、シチューなどがおすすめです。



朝食をとりましょう

朝は1日で一番体温が低いので朝ご飯を食べ体温を上げましょう。



腸の調子を整えましょう

ヨーグルト、みそ、納豆などの発酵食品は腸内の善玉菌を増やし悪い細菌をやっつけてくれます。



たんぱく質をしっかりと食べましょう

肉、魚、卵などのたんぱく質は体を温めて体力を維持しウイルスへの抵抗力を高めてくれます。

