



季節外れに暖かく半袖で過ごす事もあった11月も終わり、冬の寒さを感じる季節となりました。園庭は、この時期櫟の葉がたくさん落ちてきます。保育士が落ち葉を集めていると、遊んでいる園児はおもちゃのバケツに落ち葉を山のように入れて楽しんでいます。そして【きしファーム】では夏野菜の収穫も終わり冬野菜の栽培が始まっています。玉葱、ラディッシュ、人参、青梗菜。野菜が苦手でも野菜が成長していく様子には興味を持っているようです。きっと食べる事が出来るようになる時が来るのではないのでしょうか。

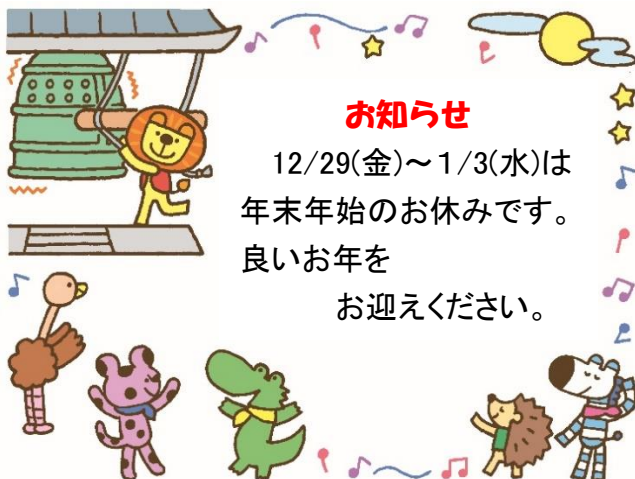
インフルエンザが流行る時期ですが、身体を沢山動かし、そして食事と睡眠時間をしっかり取り風邪に負けない身体を作っていきましょう。



12月・1月の行事予定



- 12月 8日(金)発表会
- 13日(水)避難訓練
- 22日(金)クリスマス会
- 29日(金)年末休業
- 30日(土)年末休業
- 1月 1日(月)元日
- 2日(火)年始休業
- 3日(水)年始休業
- 12日(金)12・1月誕生会
- 19日(金)避難訓練



お知らせ

12/29(金)～1/3(水)は
年末年始のお休みです。
良いお年を
お迎えください。

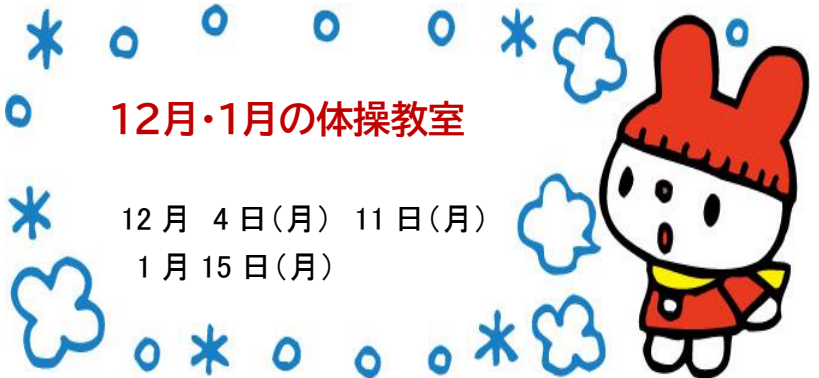
♪発表会のご案内♪

12月8日(金)は発表会が行われます。
対象クラスはりす・うさぎ・ひつじ・ぱんだ・
こあら組です。
可愛らしい姿を是非ご覧ください。



12月・1月の体操教室

12月 4日(月) 11日(月)
1月 15日(月)



送迎の際は、事故防止の為保育園前の横断歩道を渡ってください。



web 上にお子様の写真のアップを希望されない方はお申し出ください。

子どものすこやかサポート

今年もあと1ヶ月となりました。子ども達にとっては、お楽しみの多い月でもあります。これから冬に向かい、体調を崩さぬよう健康管理に気を付けましょう。

毎年秋から冬にかけて流行ってくるのが、感染性胃腸炎です。細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。

潜伏期間…1~3日程度

症状…ノロウイルスによる胃腸炎では、吐き気、下痢、発熱、腹痛。

※ 小児では嘔吐、成人では下痢が多いです。有症期間は平均24~48時間。

ロタウイルスによる胃腸炎では、嘔吐、下痢、発熱。有症期間は平均5~6日。



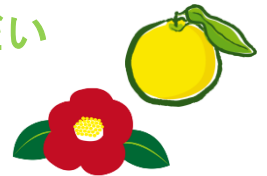
症状がある場合は早めに受診しましょう。嘔吐、下痢で脱水症状にならないよう、こまめな水分補給が大切です。吐き気があるときは、様子を見て水分を少量ずつ飲むようにしましょう。感染性胃腸炎と診断されたときは『登園届』が必要です。



おきゅうしょく ぱくぱく すくすくの おてつだい



冬の強い味方ビタミンA



ビタミンAは冬に罹りがちな体調不良を乗り切るための強い味方です。

例えば、冬の強い乾燥から皮膚や眼、粘膜を守る働きがあります。

また粘膜保護作用は体にウイルスが侵入するのを防ぎ、免疫機能を向上させます。

気温が下がり空気が乾燥するこれからの時期に積極的に食事で摂りたい栄養素の一つです。

ビタミンAが多い食品

レバー・卵・うなぎ・チーズ・バター・海藻類・

人参・かぼちゃ・ほうれん草など



ビタミンAの相棒

油

ビタミンAは油に溶ける性質を持つビタミン（脂溶性ビタミン）です。油で炒めたり、揚げ物にしたりすると、体の中でビタミンAが効率よく吸収されます。



今年も残りわずかとなりましたが、
体に気を付けて良いお年をお迎えください！

