



# きしほいくえん



園庭の櫨の葉がパラパラと落ちる季節になりました。

子ども達はパリパリとした葉を触り、足で踏み音や感触を楽しんでいます。また、バケツに集めておままごとでお料理の材料にしています。舞い落ちてくる落ち葉で色々な楽しみ方を見つけています。

さて、今年も最後の月となりました。クリスマス、お正月と続き楽しい12月です。お子さんと楽しみながら1年の締めくくりをしてください。



12月7日(土)は発表会です。お子さんたちの歌や劇をお楽しみください。  
詳細はメールをご確認ください。

**12月・1月の行事予定**

- 12月 7日(土) 発表会
- 13日(金) 避難訓練
- 24日(火) クリスマス会
- 30日(月) 年末休業
- 31日(火) 年末休業
- 1月 1日(水) 元日
- 2日(木) 年始休業
- 3日(金) 年始休業
- 17日(金) 12. 1月誕生会
- 23日(木) 避難訓練

**12月・1月の体操教室**

- 12月 2日(月)    12月 9日(月)
- 1月20日(月)    1月27日(月)



**MEMO**

年末年始のお休みに入ります。

寝具、衣類、上履き等は持ち帰り洗濯をしてください。

名前が消えかかっている物は記名をお願いします。



## 子どものすこやかサポート

寒くなると感染症が流行る季節になります。

保育園では、先月はりす組を対象に「がらがらうがい」の練習をしました。今月は、りす組から年長クラスを対象に「風邪予防」として「手洗い指導」を行う予定です。

### <風邪予防 6 か条>

- ・ うがい、手洗い
- ・ 汗をかいたらすぐ着替え
- ・ バランスのよい食事
- ・ 部屋の換気と加湿
- ・ 規則正しい生活リズム
- ・ 人ごみを避ける

体調管理に注意し、病気や事故のない楽しい冬休みをお過ごし下さい。

## 冬のかぜについて

冬に流行する風邪には、発熱、鼻水、喉の痛みなどが主症状の「鼻と喉の風邪」と嘔吐や下痢が主症状の「お腹にくる風邪」があります。冬、特に注意するの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、インフルエンザの可能性があるので早めに受診しましょう。



自宅では、部屋を保湿・加湿し、脱水症状がないよう、水分補給には十分注意しましょう。

## おきゅうしょく ぱくぱく すくすくの おてつだい



### 乳幼児のおやつとは・・・？

子どもは1度に食べる量が少なく、3回の食事の中で1日に必要な栄養を摂ることができません。乳幼児にとってのおやつには、足りない栄養を補う役割があり、「第4の食事」とも呼ばれます。

### おやつの摂り方、ポイントは・・・？

- ① 不足しがちな栄養素を組み合わせる。  
例) 野菜類 乳製品 芋類 小魚 豆類 など。
- ② 時間を決める。  
例) 乳児 2回。午前10時頃、午後15時頃。  
幼児 1回。午後15時頃。夕飯に響かない量にする。
- ③ 市販品を使う場合は、糖分・塩分・油分・添加物の多いものは控える。
- ④ 食事とは違う、おやつの時間を楽しく過ごす。

例)



冬休みは、家族で楽しくおやつの時間を過ごしましょう。

ホームページに、おすすめのレシピを多数載せています。ぜひ、ご参考にしてください。