

1月の園だより

平成30年12月25日(火)

すまいる保育園 平野



冷たい風が吹き、思わず背中を丸めてしまいそうになりますが、子どもたちは寒さを吹き飛ばす勢いで、元気いっぱいに遊んでいます。心も体も大きく成長し、わたしたちに驚きと喜びをくれました。子どもたちの成長を支え、保育園へのご協力を下さった保護者の皆様に深く感謝申し上げます。来年も職員一同頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い申し上げます。

1月のねらい

☆生活リズムを整えながら、寒い冬を元気に過ごせるようにする。
☆保育者や友達と一緒に、正月あそびを楽しむ。

- ☆0歳児 手遊びや歌に合わせて体を動かす事を楽しむ。
- ☆1歳児 冬の自然にふれてあそぶ。
- ☆2歳児 冬の身近な自然に興味を持って触れたりあそんだりして楽しむ。



スキンケア

寒くなると汗の量が減り、空気が乾燥して保湿力も低下するので、肌が荒れてきます。肌が荒れてカサカサになると、かゆくてかいてしまうことがあります。肌に優しい素材の服を着たり、保湿剤を塗ったりしてスキンケアをしましょう。室内の乾燥にも気をつけてください。

☆今月の保育料引き落としは、7日(月)です。ご準備の程、宜しくお願い致します。

～保健だより～



風邪とインフルエンザの予防法

☆毎日出来る予防法☆

- ① 手を洗う！ 普段、色々なものに触れる機会の多い手を清潔にしておくことは、感染症を防ぐ基本の「き」。一見綺麗に見える手も、目に見えない細菌がたくさんついています。
- ② マスクをして、口・鼻・のどを乾燥から守ろう！口や喉の奥の気管支には線毛というものがあり口の中が乾燥すると微生物が侵入しやすくなります。これらの乾燥を防ぐのも、マスクの重要な役割であると思います。
- ③ うがいをしよう！うがいは病原体を洗い流す、病原体の力を弱める、口の中を清潔にし、湿り気を与えるなどの効果があります。うがい薬の中には、使いすぎると口の中の良い菌まで殺してしまうことがあるので要注意です。
- ④ 食事・生活リズムのコントロール！かぜ・インフルエンザ予防には、普段の生活のしかたも大切です。健康3原則①バランスの良い食事②適度な運動③十分な睡眠を守りましょう！

換気をしよう



部屋を閉め切って遊んでいると空気が汚れ、頭がぼんやりする、気分が悪くなる、フラフラするなどの症状が出てきます。空気が汚れる原因は、人の吐く息や細菌・ウイルス、ほこりなどです。1時間に1回は窓を開けて風の流れを作り、部屋に新鮮な空気を取り入れましょう。



冬の健康

休みの間は、つい夜更かしをしたり朝食を食べなかったりと、不規則な生活になりがちです。毎日元気に過ごすためにも、早寝早起き・食事は3食・戸外で遊ぶ・うがいと手洗いをするなど、規則正しい生活を心がけましょう。



～食育だより～



七草がゆ

1月7日の人日の節句は一年で一番最初の節句です。7日に、春の七草（せり・なずな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）が入ったおかゆを食べると、その年は病気にならず、健康に過ごせると言われています。また、お正月にたくさんごちそうを食べて疲れたお腹を休ませ、不足しがちな野菜を食べることで、風邪を予防するという意味もあります。

