



先日はお忙しい中、参観してくださりありがとうございました。前回とは違った姿や、園での食事の様子を見ていただけたかと思います。12月は、子どもたちにとってワクワクする季節！まちにまったクリスマスです。部屋の飾り付けをクリスマス仕様にしたり、雰囲気を楽しんだりして行事に向けて盛り上げていきたいと思ひます。今年も残り一カ月となり、年末年始は長いお休みです。ご家族で楽しい休日を過ごして、年明けには元気に登園していただきたいと思ひます。



「子どもは風の子」の言葉通り、白い息を吐きながら、ほっぺを真っ赤にして走り回る子どもたち。かけっこ、ボール遊び、しっぽとり……。友達といっしょの遊びは楽しさも倍増。全身を動かしながら遊ぶうちに、体力もついてきたようです。これから寒さもいよいよ本番です。冷たい木枯らしとも仲よしくなって元気に寒さを乗り越えたいものです。

★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆

★ 今月の目標

★ **元気に挨拶をしましょう**

★ 登園時に大きい声で挨拶をすると、寒さも吹き飛ぶような気持ちになります。保護者の方と一緒に「〇〇組の(名前)です。元気です。」と気持ちの良い挨拶をして元気に1日をスタートさせましょう。

★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆

★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆

★ かぜに気をつけましょう

元気に過ごせるように、日ごろから気をつけましょう。

- うがい、手洗いをしましょう。
- 室内の温度や湿度に気をつけ、定期的に換気をしましょう。
- 早寝早起きをしましょう。
- ごはんをしっかり食べて、体力をつけておきましょう。

★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆

★ 換気をこまめに

冬は寒くて窓を開ける回数が減り、室内の換気が十分できていないことがあります。暖房によって、室内の空気が汚れて頭がぼんやりしたり、かぜやインフルエンザのウイルスが増えたりします。健康に過ごすためにも、1時間に1回は窓を開けて換気するようにしましょう。

★ ヌズとカボチャ

冬至の日はユズ湯に入って温まり、カボチャを食べて無病息災を願ひます。ユズにはビタミンCが豊富で、食べるとかぜをひきにくくなり、血行促進や鎮痛作用があります。また、「融通が利きますように」という意味も込められています。

カボチャはビタミン E やβカロチンが豊富で、老化防止や免疫力を強化します。

★ 12月の行事予定

- 5日(月) 誕生会
- 15日(木) 内科健診(13:00~)
- 19日(月) 身体計測・食育の日
絵本の読み聞かせ
- 21日(水) 避難訓練
- 22日(木) 移動図書・不審者訓練
- 23日(金) クリスマス会
クッキング(うさぎ組)

※毎週水曜日にうさぎ組は庄保育園との交流会を予定しています。

★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆