



令和5年1月4日
社会福祉法人 和福社会
庄なかよし小規模保育園



あけましておめでとうございます。新しい年がはじまり、子どもたちが笑顔で元気に登園してくれることを、うれしく思います。お正月休みはご家族で楽しい時間になったことと思います。

今年の干支である兔は、安全の象徴としての意味があり、その跳躍力から飛躍、向上という意味も持ち合わせているようです。子どもたちにとっても、ぐんぐん成長する1年になる手助けができるよう、職員一同努めてまいります。本年も、よろしくお願いいたします。

今月の目標



規則正しい生活をしましょう。

元気に過ごすために早寝早起きを心掛けましょう。
休み明けは、生活リズムが乱れがちです。
☑ してみてくださいね！

- 早寝早起きをしている
- 顔を洗っている
- 朝ごはんを食べている
- 毎日排便をしている
- 歯みがきをしている

お正月遊び

お正月遊びを楽しみ、昔からの遊びを大切にしていきたいと思います。こま回し・たこ揚げ・羽根つき・カルタなど、たくさんの遊びがありますが、羽根つきは厄払い、たこ揚げは子どもの成長を祈るなど、それぞれに意味があります。新年にここにこ会では昔ながらの遊びをたくさん取り入れた素敵な行事になるので、楽しみにしていてくださいね！

体に優しい入浴法

お風呂に入るときは、まずかけ湯をしましょう。足から腰や肩にかけていきます。湯ぶねで体を温めた後は優しく体を洗います。そして、もう一度湯ぶねにつかってから出ましょう。体や髪の毛をしっかりとふいた後は水分補給をして、しばらくゆっくり過ごします。

体ぽかぽか

ニンジン・レンコン・ゴボウなどの根菜類には、体を温める効果があります。冬の野菜に含まれるビタミンCやEは冷え性に効き、かぜをひきにくくしたり回復力を高めたりします。旬の野菜をシチューやスープとして食べると、体がぽかぽかしてきます。ほかにどんな料理があるか考えてみるのも楽しいですね。

鼻水が出るとき

ふだんはある程度の鼻水があっても、鼻からあふれ出ることはありませんが、かぜのウイルスや細菌が入ってくると鼻の粘膜がはれ、いつも以上に液体を出します。透明の鼻水が出るとかぜのひき始めで、黄色い鼻水になると、ウイルスと戦っているということです。栄養や十分な睡眠をとって、元気な体で過ごせるようにしましょう。

1月行事予定

- 12日(木) 絵本の読み聞かせ
- 13日(金) 新年にここにこ会
- 19日(木) 身体計測・食育の日
- 20日(金) 避難訓練
- 26日(木) 移動図書

※月末に合同不審者訓練を予定しています。
※4日を除く、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。
(日程変更有・雨天中止)