



令和6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



今月の目標

規則正しい生活をしましょう。

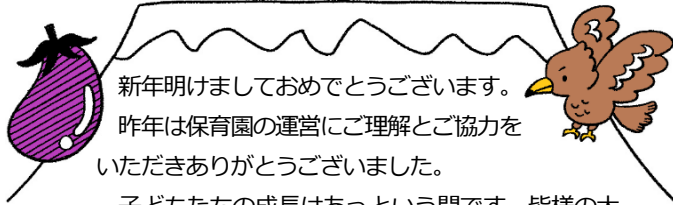
元気に過ごすために早寝早起きを心掛けましょう。
休み明けは、生活リズムが乱れがちです。
☑ してみてくださいね！

- 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

新しい年を迎え、園には活気が戻ってきました。保育室で、子どもたちを待っていた人形や玩具が嬉しそうに見えます。

いつもより長いお休み、どんなことをして過ごしたかお話を聞くのが楽しみです。

今年は暖冬といわれていますが、深々と冷えることもあると思います。体調管理に努めつつ、子どもたちと元気いっぱい遊びたいと思います。



新年明けましておめでとうございます。
昨年は保育園の運営にご理解とご協力をいただきありがとうございました。

子どもたちの成長はあっという間です。皆様の大切なお子様と一緒に過ごせる時間に感謝し、職員一同楽しく保育に励みます。

本年もよろしくお願いいたします。

園長 吉田香織



睡眠のための習慣づくり

○朝からできること

- 朝なかなか起きない子は、30分早く起こす
- 朝、カーテンを開けて朝日を浴びる
- 朝ごはんを食べる
- 昼ご飯と午睡は毎日同じ時間に！

○降園後・夕方からできること

- 夕食はできるだけ決まった時間に
- 寝る前（特に9時以降）は、テレビを消す
- 「寝ちゃい癖」を見つける（トントン、耳を触る等）
- 添い寝のできる“今”を大切に
- 一緒に寝ちゃっても大丈夫（大人は時間がくると目覚められます。もし、目覚められなかった、疲れている証拠です zzz)

低温やけどに気をつけて

朝や夕方はグッと冷え、温かい飲み物を飲んだり、室内を温めて体調面の管理をされていると思います。

しかし、この時季ヒーターの前に長時間座ったり、加湿器やポットなどの蒸気がかかるとやけどをしてしまいます。使用する場合は、お子さんがやけどをしないよう注意してください。

また、カイロ、ホットカーペット、アンカなどによる低温やけどにも注意が必要です。

カイロやホットカーペットなどを長時間同じ場所に当てたままにしたり、ホットカーペットや床暖房の上で、同じ姿勢のままいたり、うたた寝をしないようにしましょう。

痛みや熱さを感じることなく、ゆっくり低温で進行していくのが低温やけどです。表面は軽症でも、内部はダメージを受けています。

小寒と大寒

二十四節気の「小寒」は、寒さの始まりで1月5日ごろ、小寒から数えて15日後が「大寒」です。小寒から立春までを「寒の内」といい、1年でいちばん寒い時季です。大寒はその中でもいちばん寒いとされる日で、武道の寒稽古など耐寒のための行事がいろいろ催されます。



1月の行事予定

- 12日（金） 新年にここ会
 - 16日（火） 絵本の読み聞かせ
 - 19日（金） 食育の日・身体計測
 - 22日（月） 避難訓練
- ※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。

