



師走に入り、寒さが厳しくなってきました。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、子ども達は寒さを吹き飛ばす勢いで、元気いっぱい戸外遊びを楽しんでいます。

先月は参観会にご参加いただきありがとうございました。子ども達の嬉しそうな表情と、はりきった姿が微笑ましかったです。



12月の予定



- 12日(木) 避難訓練
- 16日(月)～20日(金)
身体測定週間
- 20日(金) クリスマス会
- 29日(日)～1月3日(金)
年末年始休園日



1月の予定

- 14日(火)～17日(金)
身体測定週間
- 避難訓練は日時を決めずに行います。



2月21日(金)は
ミニ発表会です。



やってみませんか

お子さんと一緒に大掃除

12月になると少しずつ大掃除を始めたくなりますね。そんな時、お子さんにお手伝いしてもらいませんか？

小さくてもお母さんやお父さんが掃除をしている姿を、お子さんは見えていますよ。拭き掃除など意外と上手にお手伝いしてくれると思います。



だいじょうぶ？ 鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜に炎症を起こし他の病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。

そして家庭では、鼻水が出たらかんだり拭いたりするという生活習慣が身につくよう繰り返し伝えていきましょう。



12月21日(土)は 冬至 です

北半球では、夜が一番長く、昼が一番短い日。この日にゆず湯に入り、カボチャを食べると風邪をひかないという習わしがあります。

カボチャに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。またゆずには、新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれます。これが体が温まり、風邪予防にもなると言われる所以ですね。

冬至には、カボチャと柚子の2大強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！



便秘かなと思ったら

野菜の繊維不足や水分不足、食べる量が少ないことも便秘の原因となります。特に乾燥するこの時期は体内の水分もとられてしまい、便秘になりやすいそうです。水分補給を意識的にしながら、身体をよく動かしたり、おへその周りを時計回りでマッサージするなどして快便への習慣もつけていきましょう。