



新春のお喜びを申し上げます。

新しい一年がお子さまにとって、また保護者の皆様にとって笑顔がたくさんになるように、お祈り申し上げます。本年もよろしくお祈りいたします。



健康

<鼻水がでるとき>

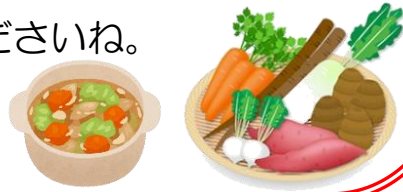
ふだんはある程度の鼻水があっても、鼻からあふれ出ることはありませんが、風邪のウイルスや細菌が入ってくると鼻の粘膜がはがれ、いつも以上に液体を出します。透明の鼻水が出ると風邪のひき始めで、黄色い鼻水になると、ウイルスと戦っているということです。栄養や十分な睡眠をとって、元気な体で過ごせるようにしましょう。

食育

<からだをぽかぽかにしよう>

寒い冬に身体を温めることができる食材があるのを知っていますか？

ニンジン・レンコン・ゴボウなど根菜類には、身体を温める効果があります。旬の野菜をシチューやスープにして食べると身体がぽかぽかになりますよ。是非ご家庭でも取り入れてくださいね。



行事・活動

- 7日(火) 新年会
- 17日(金) お話し会
- 21日(火) 1歳児身体測定
- 23日(木) 2歳児身体測定
- 27日(月) 0歳児身体測定
- 28日(火) 避難訓練

★リトミックは毎週水曜日



こま、カルタなどのお正月ならではの遊びを楽しんだり、散歩や戸外遊びを通して冬の自然や季節を感じたりしたいと思います。



カルタなどのお正月ならではの遊びや、簡単なルールのある遊びをお友だちや保育士と楽しみたいと思います。



生活リズムを取り戻しながら冬の自然に親しみ、寒さに負けず体を十分に動かし、元気に過ごしたいと思います。