



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りますよう、気持ちも新たに子ども達と共に、日々楽しく過ごしてまいります。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



誕生児は0です

1月生まれ

### 食育

#### <免疫力をつけよう>

風邪などの感染症から身を守るには、免疫力をつけることが大切です。ほうれん草や大根の葉などに含まれるビタミンAには、免疫機能を維持する働きがあり、ブロッコリーや柑橘類などに含まれるビタミンCには、感染症の予防や回復の効果があります。毎日の食事にバランスよく取り入れていきましょう。



### 行事・活動

- 6日(水) 新年会
- 15日(金) お話し会
- 18日(月) 2歳児身体計測
- 19日(火) 1歳児身体計測
- 21日(木) 英会話レッスン
- 22日(金) 0歳児身体計測
- 27日(水) 避難訓練

★リトミックは週一回(曜日は不定)

### 保健

お正月休み明けは、生活リズムがくずれやすい時期です。普段の生活リズムに戻るよう、規則正しい生活を心がけましょう。

#### <スキンケア>

冬は空気が乾燥しています。子どもは大人と比べると皮膚が敏感でデリケートです。そのため肌荒れをしてしまう時期でもあります。お風呂上りにはスキンケアクリームやオイルなどを塗り、保湿をしっかりとしましょう。



友だちと遊びの中での言葉のやりとりを楽しんだり、ルールのある遊びをする機会も増えました。残り3ヶ月、一人ひとりの成長を見守りながら、皆で明るく過ごしたいと思います。



友だちや保育者と一緒にかかるたなどのお正月遊びや、雪や氷などの冬の自然に触れたりしながら、元気に過ごしたいと思います。



生活リズムを取り戻しながら、寒い冬も室内で体をのびのびと動かしたり、自然に触れる経験をしながら、元気いっぱい楽しく過ごしたいと思います。

