

あけましておめでとうございます

令和5年も子どもたちの「あけましておめでとうございます」と大きな声とともに始まりました。

12月は、コロナの感染拡大で保護者の皆様には、ご迷惑をおかけし、また、急なクラス閉鎖にもご協力いただきありがとうございました。まだまだ、終息が見えませんが、今年こそは思いっきり元気な子どもたちの姿を様々な行事を通してお見せできることを願っております。

今年もよろしくお願いします。



- ジャンプスーツや手袋・帽子の名前や掛けひもの確認をお願いします。
- 雪で駐車場が狭くなっています。送迎の際は、事故の無いよう十分注意してください。
- 入園・進級時にお知らせしておりますが、フード付きのトレーナーを着てくるお子さんがいますが、後ろから引っ張られたり、フードがお友達の手に掛かったりして危ない場面があります。フード付きの洋服は控えて下さい。
- 下着や靴下にも名前をつけて下さい。

うさぎ組・こあら組の保護者の方々へ

これから少しずつ幼稚園進級に向けて、準備を進めていきたいと思います。1月15日ころまでに、内ズックとズック袋を準備してください。

ズックは、

- 底が白いもの

- お子さんの足に合ったもの
- 自分で着脱できるもの

給食用のはしセットなどは後日お知らせします。



令和5年1月4日
学校法人 明正学園
さかき保育園



1月行事予定

- | | |
|--------|-------------|
| 10日(火) | 発育測定 |
| 12日(木) | 職員研修会 |
| 18日(水) | 避難訓練 |
| 19日(木) | なかよしランド |
| 26日(木) | 誕生会・発表会予行練習 |
| 28日(土) | 発表会 |

2月4日(土) うさぎ組・こあら組は、幼稚園の入園説明会です。

1月生まれのおともだち

- | | |
|----|--|
| 1歳 | 誕生日のお友達はいません。 |
| 2歳 | 25日 三浦梨愛(りあ)ちゃん |
| 3歳 | 6日 栗山尚大(なお)くん
22日 菊池音羽(おとは)ちゃん
28日 大塚來南(らな)ちゃん |

産休のお知らせ

うさぎ組の大沢愛美先生が出産のため、1月24日より産休いただきます。年度末、休職によりご迷惑をおかけいたします。
代わりに、宮腰稻子先生が担当させていただきますのでよろしくお願いします。

きゅうしょくだより

●風邪は予防が大切！！

気温も低くなり、空気が乾燥しています。風邪は、予防が大切です。手洗い、うがい、睡眠。そして、バランスの良い食事でかぜに負けない体を作りましょう。

【かぜ予防に必要な栄養素】

◎たんぱく質・・・体をつくる大切な栄養素です。

不足すると体力が低下し、かぜをひきやすくなってしまいます。

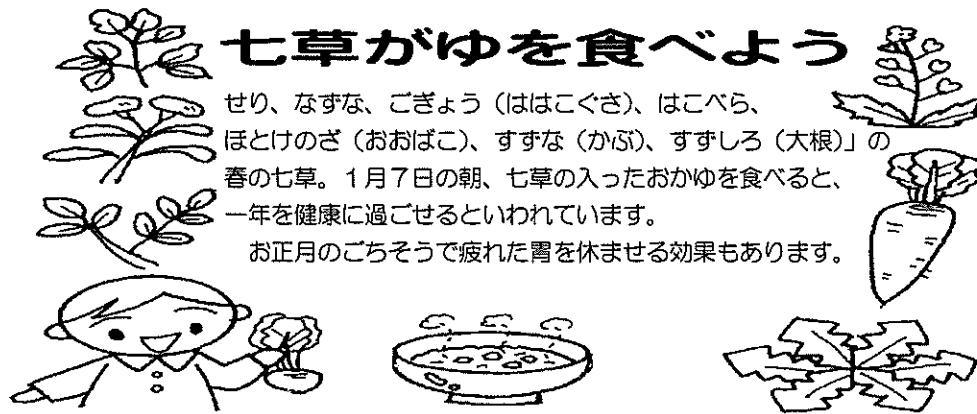
◎ビタミンA・・・かぜのウィルスは、口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは、鼻の粘膜を強化し、のどの粘膜を守り、ウィルスが体に入ってくることを防ぎます。

◎ビタミンC・・・ビタミンCには、病気に対する抵抗力を高める働きがあります。野菜や果物、芋類に含まれています。

七草がゆを食べよう

せり、なすな、ごきょう（ははこぐさ）、はこべら、
ほとけのざ（おおばこ）、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）」の
春の七草。1月7日の朝、七草の入ったおかゆを食べると、
一年を健康に過ごせるといわれています。

お正月のごちそうで疲れた胃を休ませる効果もあります。



ほけんだより

寒さに慣れて、元気な体をつくりましょう

寒いと風邪をひくのが心配で、つい厚着をさせていませんか。

風邪をひくのは、細菌やウィルスが原因であって、薄着だから風邪をひくわけではありません。厚着をしそうると、思うように体を動かすことができないだけでなく、体温調節機能を養うことができにくくなります。また、子どもは、大人より体温が高く汗をかきやすいので、薄着が良いとされています。

〈薄着で過ごすポイント〉

① 下着は必ず着ましょう。

下着は、保温性・吸湿性を考えて綿100%の素材で、体に合ったサイズを選びましょう。できれば半袖の下着をお勧めします。

② 薄手の衣類を重ねましょう。

重ね着すると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、保温性が高まります。厚手の物を1枚着るよりも薄手の重ね着の方が動きやすく機能的です。

裏起毛（ポリエステル繊維）は、汗を吸い取らないので蒸れやすくなっています。

③ 着脱しやすいものを選びましょう。

気温の変化により、衣服を調整する機会が多くなります。
着脱しやすいものを準備してください。