



あたより

はびねす nursery school

2026年

1月

No.10

あけましておめでとうございます。昨年、大変お世話になりました。今年もよろしくお願いいたします。

年末年始のお休みは、元気ですごせましたか。今年度の園生活もあと3か月となりました。年長さんは就学に、他の子は進級に向けての準備を意識しながら元気ですごせるよう、健康に気をつけて見守っていききたいと思います。

1月生まれのおともだち

おおやま ひなくん (令和2年1月29日)
たなか しおりちゃん (令和5年1月27日)



〈食育〉

—体を温める食べもの—

昔から根菜類には体を温める効果があるといわれています。ニンジンやごぼう、レンコン、サトイモカボチャ。スープやみそ汁など汁物に入れると食べやすいものばかりです。

また、タマネギやネギに入っているアリシンという辛味成分も血流を改善する効果があるので、体がホカホカになります。



—発酵食品を摂ろう—

腸内環境を整えたり、免疫力アップに役立つ発酵食品。積極的に体内にとり入れたいですね。手軽にとりやすいのは、納豆、みそ、ヨーグルトなど。園の給食、おやつにもどんどんとり入れています。



—七草がゆ—

春の七草・・・セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロです。

子どもたちも、うたを覚えるように口ずさんでいます。1月7日には、七草を入れたおかゆを作り、無病息災を願って、みんなでいただきます。

お正月に食べすぎてしまった胃にやさしいおかゆ。

お家でも「家族みんなが元気で、すげますように」と願いながら召し上がってください。



保健

〈インフルエンザ〉

まだまだ油断できません。手洗い・うがいをしっかりと。お休みの日の人混みに注意。



〈マイコプラズマ肺炎〉

ゆっくりと進行するので、診断がつきにくい感染症です。比較的元気なのに、いつまでも咳が続くのが特徴。飛沫によって周囲に感染します。

ほとんどが軽症で風邪と区別がつかずに治ることもありますが、まれに重症化することもあります。

早めの受診をお願いします。



〈厚着のしすぎに注意〉

子どもが風邪をひきやすいのは、体温調節がまだうまくできないから。

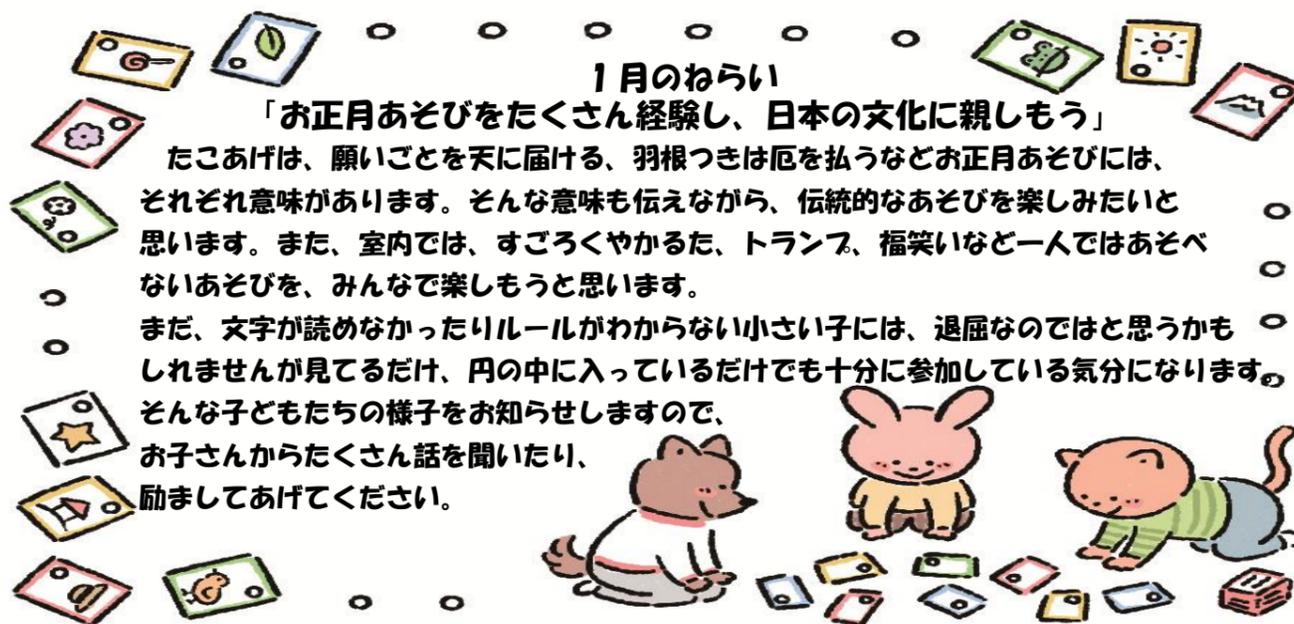
厚着をすると体温調節機能が育ちません。汗をかいてかえって体を冷やすことになってしまいます。基本は、体が動かしやすい薄着。寒い時は、上着などで細かく調節するようにしましょう。

夜のおむつ

昼間のおむつが外れている子ども、夜のおむつは体の準備が整うまではなかなか外れません。

夜のおもらしは、ホルモンの分泌やぼうこうの機能が十分に働くようになって、初めてなくなります。規則正しい睡眠により、体の機能が発達するので、夜はトイレに起こさず見守っていきましょう。

苦情状況について
10月・11月・12月はありませんでした。



1月のわらい

「お正月あそびをたくさん経験し、日本の文化に親しもう」

たこあげは、願いごとを天に届ける、羽根つきは厄を払うなどお正月あそびには、それぞれ意味があります。そんな意味も伝えながら、伝統的なあそびを楽しみたいと思います。また、室内では、すごろくやかるた、トランプ、福笑いなど一人ではあそべないあそびを、みんなで楽しもうと思います。

まだ、文字が読めなかったりルールがわからない小さい子には、退屈なのではと思うかもしれませんが、見るだけ、円の中に入っているだけでも十分に参加している気分になります。そんな子どもたちの様子をお知らせしますので、お子さんからたくさん話を聞いたり、励ましてあげてください。

クリスマス会・・・ご出席、子どもたちへの温かいまなざし、ありがとうございました。

「小さいクラスも泣いたりぐずったりもなく、とてもいい雰囲気でした。」

「一人ひとりのがんばりが、よく見えました。」

「劇のせいふをしっかりと覚えていて、感動しました。」...などたくさんの感想をありがとうございました。



3歳「おおきなかぶ」 4.5歳「こびとのくつや」・・・がんばりました！