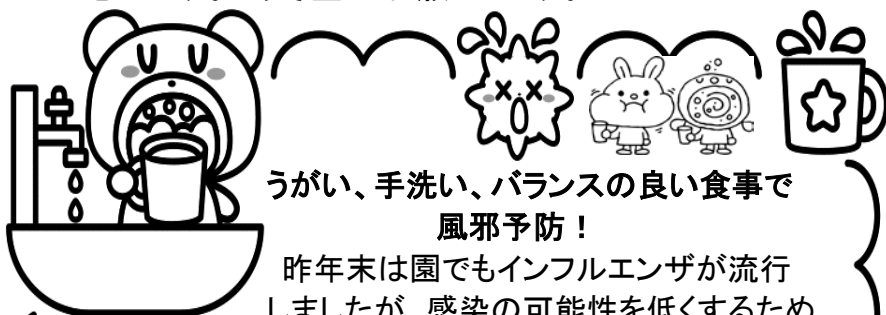




新しい年がスタートしました！今年も子ども達の健やかな成長を見守っていきたく
思います。どうぞ宜しくお願いします。



**うがい、手洗い、バランスの良い食事で
風邪予防！**

昨年末は園でもインフルエンザが流行
しましたが、感染の可能性を低くするた
めには一人ひとりの心がけが大切です。

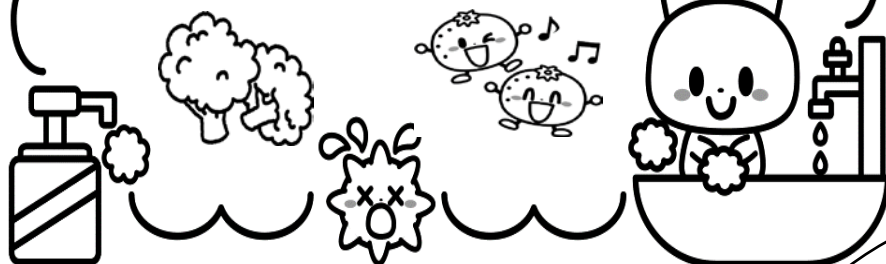
外から帰った時には、こまめにうがい、手洗いをし
日頃からしっかり栄養をとり抵抗力と体力をつけて
おくことが大切です。風邪予防には鼻、喉の粘膜を
丈夫にする効果のあるビタミンA(レバー・かぼちゃ
など)や風邪のウイルスに対する抵抗力を高める
ビタミンC(ブロッコリー・みかんなど)を摂取すること
も有効です。また、たっぷり睡眠をとり規則正しい
生活を心がけて体力を維持しましょう。

..*.*.*.*.*.*.*.*.*.*
* **お知らせ** *
..*.*.*.*.*.*.*.*.*.*



今月は内科健診、歯科検診が
あります。健診の日はお休みの
ないようにお願いします。

- ◎1/17(水)1/18(木)尿検査回収
朝の登園の際に必ず職員に
手渡しをお願いします。
- ◎1/19(金) 歯科検診
- ◎1/23(火)1/24(水)内科健診
- ◎1/26(金)ムーチー作りをします。
月桃の葉を3枚洗って持たせてください。
エプロン、バンダナ、爪のお手入れも
お願いします。



冬の病気について

朝夕の寒暖の差が激しくなってきました。
空気が乾燥したり、急に冬を感じる
ような寒さとなり、風邪が流行って園を
お休みする子が増える時期。嘔吐や
下痢などお腹の風邪にも注意が必要
です。早めの休養や受診を心がけま
しょう！



～汁物で心も体もポカポカ～
ご飯におかず(主菜・副菜)と汁物がそ
ろった「一汁二菜」みそ汁など汁物を
飲まない家庭も増えているようですが
かつお節や昆布など、うま味成分を
たっぷり含んだだしを使った汁物は子
どもの味覚を育ててくれる大切な一皿。
具たくさんにして野菜や水分も無理なく
取れるのでおすすめです！



「早寝・早起き・朝ごはん」で元気な子！

朝ごはんを食べて元気はつらつ！！子ども達のはつらつとした毎日を送る為には「早寝・早起き」で
生活リズムを整え、毎朝きちんと朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんを食べると脳が活性化
します、脳は物事を考えるだけでなく体の様々な機能をコントロール役目も果たしています。
1日を元気よくスタートさせるためには、朝ごはんを食べて脳にしっかりとエネルギーを送ることが
大切なのです。また、朝ごはんを食べると腸が刺激されて排便しやすくなるという効果もあります。
子どものころに身につけた生活リズムは、一生の健康づくりの土台に
なります。早寝・早起きで気持ちよく目覚め、落ち着いて朝ごはんが
食べられるように習慣をつけていきたいですね。

