



1月園だより

こでまり保育園
H 28. 1. 5



あけましておめでとうございます。申年の一年も子ども達、そしてご家族の皆様が幸せな一年となりますようお祈り申し上げます。お正月を楽しく過ごした子ども達は、「あけましておめでとうございます」と元気に新年の挨拶をしたり、休暇中の出来事を嬉しそうに話してくれ、2016年も賑やかに園生活をスタートしました。その表情は自信と意欲に溢れ、今年も元気いっぱいの子供達から喜びと力をもらえそうです。いよいよ、今年度も3ヶ月となり、進級や入学に向けての見直しや積み重ねの時期になります。子ども達の「やってみたい」「がんばりたい」という意欲や好奇心を大切に、それぞれが自信を持って自分の力を発揮していけるよう、保育に努めてまいりたいと思います。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

1月行事予定

- 1日(金) 元旦
- 1~3日(金~日) 年始休暇
- 7日(木) 七草
- 11日(月) 成人の日
- 15日(金) 消火避難訓練
- 19日(火) 凧揚げ大会
【予備日21日(木)】
- 23日(土) お弁当の日
- 29日(金) 誕生会



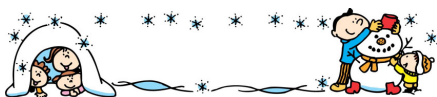
- ★ にここ広場(施設開放)
7日、21日
- ★ げんきっこクラブ(体操教室)
6日、13日、20日、27日
- ★ 英語で遊ぼう(異文化交流)
12日、26日
- ★ B Sスイミング(水泳教室)
14日、21日、28日

~ 2月の行事予定 ~

- 親子のつどい 2月 6日(土)
※ 内容: 第3回 保育参観
※ 後日、ご案内を配布します。
- マラソン大会 2月 17日(水)
場 所: ふれあい農業公園
【雨天時: 19日(金)に延期】

※にじ、つき、ほし、ひかり、そら組の子ども達が参加します。
お時間のある方は、どうぞご参加下さい
- 資源物回収 2月 16日(火)
~ 2月 18日(木)

今年度は回収量が少なくなっています。
ご協力よろしくお願ひします。



お知らせ・お願ひ

★ 凧揚げ大会について

- 日 時: 平成28年1月19日(火) 10:00開始
- 会 場: ふれあい農業公園

- ※ つき、ほし、ひかり、そら組の子ども達が参加します。
ジャンパー、マフラー、手袋などの防寒をお願いします。
- ※ 雨の場合は、21日(木)に延期にします。

お時間のある方は、子ども達と一緒に凧揚げを楽しみませんか



インフルエンザの予防を心がけましょう



くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1~3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診をしましょう! 発症した後、5日を経過し、かつ、解熱後3日経過するまで登園できません。

~ 症状 ~

- *突然の高熱(40℃前後) *おう吐* 激しいせき
- *鼻水 *頭痛 *のどの痛み *関節痛 *筋肉痛

~ 予防の為に ~

- なるべく人込みを避ける
- 手洗い、うがいをこまめに行う
- 部屋の湿度は50~60%くらいにする。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を

どうして夜更かしがいけないの?

- **睡眠不足になる** 睡眠時間が同じでも睡眠の「質」が違い、睡眠不足の状態に!
- **時差ボケ状態に** 生活リズムがずれ、集中力、食欲が低下し、時差ボケ状態に!
- **感情コントロールが困難に** 脳の神経のバランスをとるセロトニンが減少してイライラ!
- **食生活が乱れる** 朝食を摂る時間がなくなったり、深夜に食べて肥満の原因に!
- **メラトニン不足で眠れない** 暗くなると分泌されるメラトニン(眠りのリズムを調整、体を守る作用)が、夜更かしで明るいところにいる時間が長くなると不足、さらに眠りにくい悪循環に!



家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、健康を!!