

12月の園だより

今月のねらい 冬の過ごし方を知り、季節の行事を楽しむ

今年も残り1ヶ月。暑い時期が長かったからか、なおさら「え～、もう年末?!」とってしまいますが、巷ではクリスマスツリーやお正月の準備が始まり、刻一刻と2024年が終わりを迎えようとしています。今年の初めに決めた目標は達成できましたか?今年こそはと思っていたことは行えましたか?一年を振り返り、次の新しい年に向けて新たな目標を立てましょう。

日	曜日	行事と保育	日	曜日	行事と保育
1	日		16	月	
2	月		17	火	
3	火		18	水	12月生まれのお誕生日会
4	水		19	木	体操教室(ゆき・ほし) セロリ入りツナサラダ(りす)
5	木	体操教室(ゆき・ほし)	20	金	
6	金		21	土	土曜日保育
7	土	土曜日保育	22	日	
8	日		23	月	さつま汁(ほし)
9	月	個人懇談会始まり(ほし・きりん)	24	火	クリスマス会 リッツパーティー(ゆき)
10	火	チンゲン菜ともやしのごま酢和え(ひよこ)	25	水	シュガーサンド(りす)
11	水	味の教室(きりん・りす)	26	木	体操教室(ゆき・ほし)
12	木	体操教室(ゆき・ほし) 赤魚のホイル焼き(きりん) じゃが芋のチーズ焼き(ほし)	27	金	リンゴのパイ風(きりん)
13	金	冬野菜カレー(ひばり) リンゴのパイ風(ゆき)	28	土	保育おさめ 土曜日保育
14	土	土曜日保育	29	日	
15	日		30	月	冬休み(～1/4)
			31	火	大晦日

「あいうべ体操」って知っていますか?

最近、お口がぼかんと開いたままになっている子どもが増えています。おくちをぼかんと開けたままになっていると感染症や虫歯などのリスクが高まります。子どもだけでなく、コロナ禍のマスクの影響で大人にも増えているようです。あいうべ体操とは、口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単な口の体操です。いつでもどこでも誰でもできる「あいうべ体操」は食後に10回、一日30回を目安に地道に続けると、舌力がついて自然に口を閉じることができるようになります。口呼吸の改善は、あらゆる病気の原因治療につながります。あいうべ体操をしっかり続けている人は、自然に鼻で呼吸ができるようになり、アレルギー性疾患等の症状が改善していくことがあります。

あいうべ体操のやり方は、次の4つの動作を順にくり返します。声は出しても出さなくてもかまいません。

- ①「あー」と口を大きく開く
  - ②「いー」と口を大きく横に広げる
  - ③「うー」と口を強く前に突き出す
  - ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす
- ①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けます。

とても簡単なのでお子さまと一緒にやってみてください。Youtubeなどでも紹介されていますのでぜひお試しを。

感染症に注意!

冬はインフルエンザをはじめ、様々な感染症が流行ります。予防接種はもう受けられましたか?おでかけの機会も増えるこの時期は、感染症にかかりやすくなります。

- 予防には、①感染経路を断つ(こまめな手洗い・うがい)
- ②予防接種を受ける
- ③免疫力を高める(十分な睡眠とバランスの良い食事)ことが大切です。

また、嘔吐・下痢の症状がある感染性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルス)がこの時期流行期に入ります。保育園でそのような症状が出た場合、発熱がなくても他の園児への感染を防ぐため、早めのお迎えをお願いしています。

また、吐しゃ物で汚れたものは感染防止のため、保育園では洗うことができません。そのままお返しすることになりますのでご容赦ください。ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。



個人懇談会(ほし・きりん)9日(月)～

ほし組・きりん組の個人懇談会を9日(月)から始めます。1人15分ほどの限られた時間ですが、日常のことや進級のことについて担任がお話させていただきます。11月29日(金)よりクラスのホワイトボードに『個人懇談会時間表』を貼り出しますので、ご予約の合う時間にお名前をご記入ください。

\*ゆき組は2月に予定しております。 \*乳児は個人懇談会はありません。

クリスマス会 24日(火)



子どもたちがとても楽しみにしているクリスマス。保育園では24日(火)にクリスマス会を行います。1階の廊下とホールに大きなツリーを飾り、ホールの天井には子どもたちが作ったクリスマス飾りを飾ります。また、幼児3クラスを縦割りで2グループに分け合唱をします。サンタクロースは…?! クリスマス会の様子は後日ビデオで配信予定です。



年末年始のお休みについて

保育おさめ 12月28日(土)

保育はじめ 1月6日(月)

12月28日(土)が今年の保育おさめとなっています。ロッカーに置いてある荷物などは、いったん持ち帰り、名前が消えていないかなどの確認をし、洗濯をして年明けの

1月6日(月)の保育はじめの日にお持ちください。なお、その期間以外に年末年始にお休み

される予定が分かっておられる場合は、早めに担任までお知らせください。

