



ななほしだより

平成 27 年 12 月
ななほしキッズ

急に寒くなり季節の移り変わりを感じるようになりました。子どもたちは寒くなくても散歩が大好きです！毎日「いってきます！」「ただいま！」と満面の笑顔をみせています。秋から冬の変化に気づき、自然に触れて色々な経験をしながら成長をしている子どもたちです。室内と戸外との温度差があるので、子どもたちの健康状態を把握し、衣服の調節や室温換気などに気をつけながら健康に過ごせるようにしていきます。



12月の行事



1日	火	安全点検
2日	水	リズムあそび (ふれあいあそび)
3日	木	エコ活動
4日	金	
5日	土	
6日	日	
7日	月	
8日	火	身体計測
9日	水	リズムあそび (ふれあいあそび)
10日	木	
11日	金	
12日	土	
13日	日	
14日	月	
15日	火	
16日	水	リズムあそび (ふれあいあそび)
17日	木	交通指導
18日	金	避難訓練、緊急対応訓練
19日	土	
20日	日	天皇誕生日
21日	月	
22日	火	
23日	水	
24日	木	クリスマス会
25日	金	
26日	土	
27日	日	
28日	月	
29日	火	
30日	水	
31日	木	



ロールマット

登園後、ロールマットをしています。これは、子どもの神経系統の発達のために考案されたものです。ロール状にしたマットの上でうつ伏せで寝て、マッサージや揺さぶりをを行い、身体の硬さをほぐしたり全身の緊張を緩めます。すでに脱力して気持ちよさそうにしている子どももいますよ！



エコ活動

肥料袋の畑に子どもたちが大根の種を蒔きました。数日後に芽を出し、日に日に本葉が伸びてきています。間引きをして大きくなるのを見守っていきたいです。人参も大きくなり、サヤインゲンの芽ももうすぐ出てきそうです。にじ組さんはチューリップの球根も植えています。

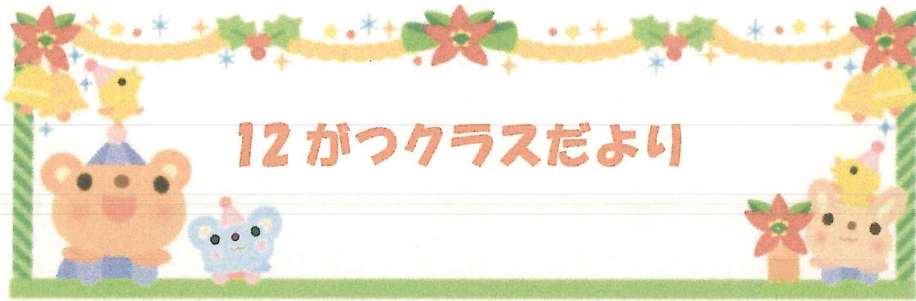


いつもありがとうございます

勤労感謝の日に、日頃お世話になっている近所の方々やパン屋さん、本部事務局、南今泉保育園などへお花をプレゼントしました。差し上げた方々は大変喜んでいらっしかったです。



にじぐみ



H.27 12月
ななほしキッズ



保育目標

- この時期の感染症に留意し、健康で快適に過ごせるようにする。
- 一人一人の思いや欲求を受け止め、安心して過ごせるようにする。
- 寒さに負けず、保育士や友だちと一緒にのびのびと体を動かしてあそぶ。
- 冬の自然を見たり、触れたりし、興味や関心をもつ。



こどもたちの様子・・・

天候に恵まれ、戸外あそびの機会が多く、のびのびと解放的にあそんでいます。最近では登園後にロールマット運動を取り入れ、心も体もリラックスさせてから一日をスタートさせています。室内遊びでは、見立て遊びがよく見られます。なべや、ポウルに食べ物に見立てたチェーンやお手玉をいれて、おたまや泡だて器で混ぜています。おうちの人がお料理する姿を見ているのか、とても上手に真似していますよ。今は一人の世界で見立て遊びを楽しんでいます。これから少しずつ友だちとのかかわりを楽しみながらごっこ遊びに発展していきそうです。



えほんの紹介

『しろくまちゃんの
ほっとけーき』
わかやまけん/作



しろくまちゃんがおかあさんと一緒にホットケーキを作ります。子ども達はホットケーキが焼ける場面が大好きで、「ぼたあん だろどろ びちびち」「まあだまだ」など擬音やセリフを覚えている子もいます。おいしそうなホットケーキができあがると、子ども達もにっこり笑顔になります。

魔女さんがきたよ!

11/2の日。近所の英会話教室の先生、窪田さんが魔女に変身して来園。ハロウィンごっこをしました。一緒にダンスをしたり、写真を撮ったり。本物の魔女みたいで子ども達はびっくりしていました。ハロウィンの紙芝居の読み聞かせでは、全部英語で話されていたのにもかかわらず、ジーンと見ていた子ども達でした。





清武社会福祉会
平成27年12月号

げんきだより

年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症も流行する時期です。子どもたちにとっては、クリスマスなど、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。

12月22日、冬至です！！

北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。この日にユズ湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひかないという習わしがあります。

実際、カボチャに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。またユズには、新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれます。これが、体が温まり、かぜ予防にもなるといわれるゆえんでしょう。冬至には、カボチャとユズの2大強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！



冬場に多いおう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

インフルエンザについて

インフルエンザの特徴的な症状は、ぞくぞくとした感じに続いて 38℃～40℃の高熱となり、咳、鼻水、くしゃみなどもありますが、あちこち痛く、だるくなります。この症状は 4、5 日ほど続きます。潜伏期間は 1～3 日で熱のでる少し前から他の人にうつす可能性があります。熱の最も高い時期が外に出すウイルスの量が最も多くなりますが、熱が下がっても 1、2 日は少量のウイルスを出す可能性があり、まだうつす可能性があります。また、幼児はまれに急性脳症を起こすことがあり、熱が出てから 24 時間～48 時間以内に症状が現れます。意識がはっきりしない、言葉がうまく通じない、けいれんなどは危険信号です。その他に、突然の異常行動、脱水症、筋炎などが合併症として知られています。

予防としては、手洗い、うがい、マスクです。呼吸器系の粘膜が乾燥し、ザラザラした状態になると細かいほこりやウイルスなどの病原体を外に押し出す力が弱まり、病原体が侵入しやすい状態になります。そのために、部屋を加湿するなどのよいコンディションづくりも大切です。





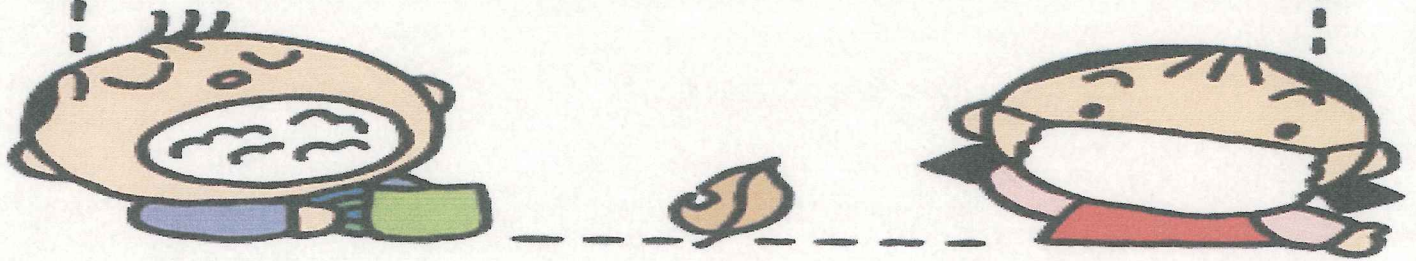
12月食育だより

冬こそ正しい食生活を！

早ね！早起き！朝ごはん！

一年のうちで最も寒い時期を迎えます。寒いと体から熱が失われ
ないように体の末端にある毛細血管が細くなるため、手足が冷たく
なり血流が悪いと、しもやけになることもあります。

また、空気が乾燥しているので風邪をひきやすくなり、インフルエ
ンザや胃腸炎などの感染症も起こります。寒さや病気に負けない
身体をつくるには、3度の食事と生活習慣が大切です。元気に冬
を乗り切るために、正しい食生活を心がけましょう。

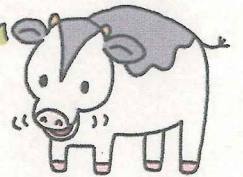


今日のメニュー

ポトフ、かぶのクリームシチュー
かぶ～葉はビタミンAやCが豊富
である。漬物、おひたし、炒め物
などに向く。根は、肉質が緻密
で甘味があるが、これは、ぶど
う糖と果糖による。丸くしまっ
て、つやがあり、ひび割れの無い
ものを選ぶと良い。
かぜ予防のために、新鮮な野
菜や果物を食べましょう。



咀嚼の 大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識
していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだ
けだけでなく、身体にうれしいことがいっぱい
です。

- 1 肥満予防
- 2 集中力・記憶力アップ
- 3 むし歯予防
- 4 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、ど
うしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時
間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛ん
で食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしな
がら、よく噛む習慣をつけましょう。

冬至のかぼちゃ

毎年12月22日頃、1年でもっとも夜が長くなる日があり、これを冬至といいます。冬は日照時間も短く、食材が手に入りにくかったため、昔の人は、生活や健康に不安を感じていました。そこで、無病息災を祈り、この日に食べていたのがかぼちゃです。糖質を含み、ビタミンA、C、Eが豊富なことから、体が温まり、感染症などへの抵抗力も高まります。かぼちゃは、保存中の栄養損失が少ない、貴重な栄養源だったのです。おいしくいただいて、冬のかぜを予防しましょう。



・誕生会メニューのなかから～レシピ紹介！ コーンライスの作り方！
 材料 ◎ ホールコーン缶・コンソメ・パセリ塩少々
 洗ったお米の中に、ホールコーン、コンソメ、塩少々を入れて炊くだけです。出来上がったら、小さく刻んだパセリを混ぜ合わせて、出来上がりです。

子ども達にも大変好評でした。



11月の
メニューです。

