



いずみっこだより



平成30年 12月 南今泉保育園

イルミネーションの光が見られるように、クリスマスを感じられる季節になってきました。一段と冷え込みも厳しくなり風邪などを引きやすくなります。体調管理に充分気を付けて、こども達と元気に新年を迎えられるようにしたいと思います。

行事予定



1	土	安全点検
2	日	
3	月	
4	火	エコ活動. 交通指導
5	水	もちつき
6	木	スポーツ教室（年長 年中）
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	ダンス教室
12	水	英語あそび
13	木	避難訓練（火災）
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	身体計測
20	木	スポーツ教室（年長 年少）
21	金	クリスマス誕生会
22	土	
23	日	天皇誕生日
24	月	
25	火	音楽あそび
26	水	
27	木	
28	金	保育納め
29	土	年末保育
30	日	
31	月	



☆はまさき りひとさん (2さい)
☆みぎた たいせいさん (5さい)
☆ながい あさひさん (5さい)
☆しいば しょうまさん (6さい)
☆こだま しゅうとさん (6さい)



☆保育始めは1月4日（金）からとなりますのでよろしくお願いします。

☆12月23日が県知事選挙の為、22日から準備があり、23日は投票会場になりますのでよろしくお願いします。

☆大きな行事を終え、子ども達もたくましく成長をしたように感じられます。

行事や保育園運営、その他ご意見等がありましたら下記にご自由に書いて頂き、ご意見箱にお入れください。

キ リ ト リ



ひよこぐみだより



保育
目
標

* 天気の良い日は、戸外に出てのびのびと遊ぶ。

* 喃語や発語のやり取りを保育や友達と楽しむ。



早いもので今年も残りひと月となりました。毎日の生活の中でもつかまり立ちから一歩ずつ足が出るようになってきて、伝え歩きをする姿がみられます。



大きいお友達は小さいお友達の側に行って一緒に遊ぼうとする姿が見られるようになり、人との関わりが少しづつ増えてきました。



これからも子どもたちの成長を温かく見守っていききたいと思います。



お知らせ・おねがい

○寒くなってきましたので、タオルケット・毛布・掛け布団の準備をお願いします。

○日中温かい日もあるので、衣服の調節がしやすい服をお願いします。

○感染症が流行る時期ですので早めの病院受診、対応をご協力をお願いします。





うさぎぐみだより



保育目標

- ・冬の訪れを感じながら身近な自然に関心を持つ。
- ・行動や生活を通して友達との関わりを深める。



朝晩と寒さが増してきましたね。子どもたちは寒さに負けず散歩や公園で楽しく走り回っています。散歩に出かけると「これコスモス?」「これみかんだよね」と道端の植物や果物をみて保育士に教えてくれます。自分でもできることも増え子どもたちも喜んでいる姿が見られますよ。



お知らせ



- ・寒くなってきましたので午睡中の布団を掛け布団 **1枚**、毛布 **1枚**と引き続きタオルケットを **1枚**持たせて下さい。
- ・日中は暖かい日もありますが出来るだけ薄着を心がけていきたいと思っています。**※上着には名前の記入をお願いします。**

～お願い～

- ・雑費袋などのお金が入っているものは 手渡し をお願いします。
 - ・タオルや洋服の名前がないものや消えかかっているものがあります。
- もう一度、記名の確認をお願いします。





くまぐみだより



保育目標

- ◎冬の衛生管理に留意し、健康で快適に過ごせるようにする
空気清浄器を使用したり、こまめに空気の入替えを行い、快適に過ごせるようにします。
- ◎寒さに負けず、保育者や友だちとからだを動かすことを楽しむ
寒さに負けず、戸外で元気いっぱい子どもたちとからだを動かして遊べるようにします。
- ◎冬の生活の仕方が分かり、身の回りのことを自分でしようとする
防寒着や靴下の始末など、自分のことができるようにしていきます。

コスモス
・ひまわり畑に
行きました。



☆子どもの姿☆

- ・最近では「イス取りゲーム」にはまっている子どもたち。夕方、お集りの後にするのが楽しみのようです。
- ・遊びでは「〇〇して遊ぶ人——??」と自分のしたい遊びをみんなに知らせ、仲間を増やして遊ぶ姿が見られます。戸外では「鬼ごっこ」や「かくれんぼ」を楽しんでいます。じゃんけんをして鬼も決めていますよ。
- ・「ひらがな」が読める子が少しずつ増え、一生懸命、絵本をゆっくりですが読もうと頑張っています。壁に貼っている「あいうえお表」も毎日見ながら自分の名前を探していますよ。



イス取りゲーム

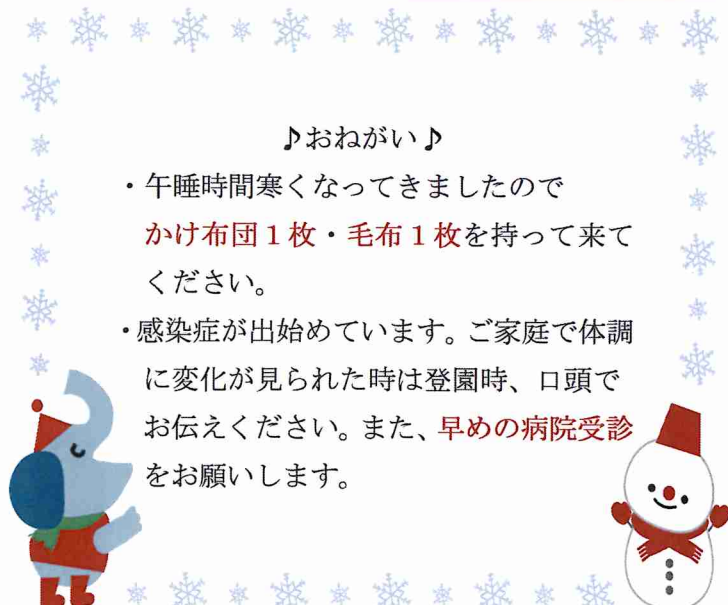
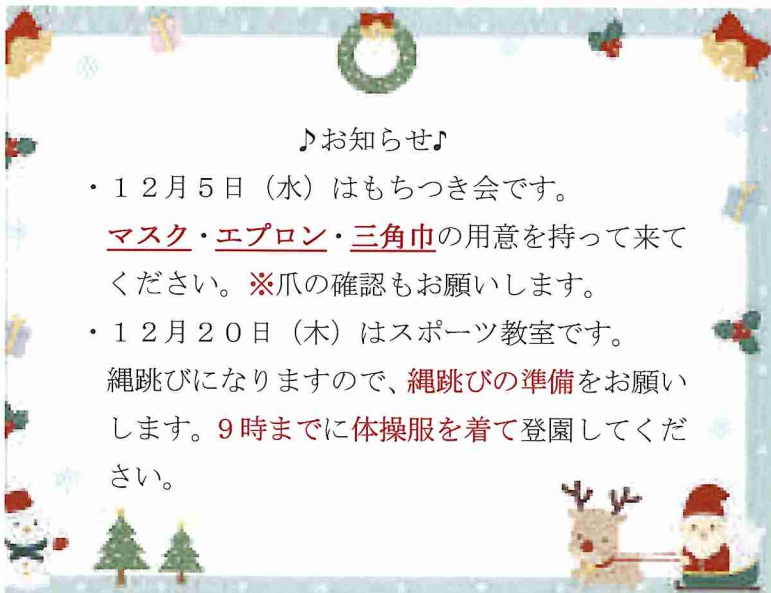


♪お知らせ♪

- ・12月5日（水）はもちつき会です。
マスク・エプロン・三角巾の用意を持って来て下さい。※爪の確認もお願いします。
- ・12月20日（木）はスポーツ教室です。
縄跳びになりますので、縄跳びの準備をお願いします。9時までに体操服を着て登園してください。

♪おねがい♪

- ・午睡時間寒くなってきましたので
かけ布団1枚・毛布1枚を持って来て下さい。
- ・感染症が出始めています。ご家庭で体調に変化が見られた時は登園時、口頭でお伝えください。また、早めの病院受診をお願いします。





ぞう組だより



餅つきにクリスマス、それからお正月に向けて子ども達にとってワクワクする 12 月です。年内最後の月となりました。今年の思い出を振り返ると子ども達の大きな成長が、たのしく嬉しく感じます。

🌸🌸 今月の目標 🌸🌸🌸🌸

- 冬の健康な過ごし方を知り、風邪の予防を自分で出来るようにする。
- 身近な冬の自然に触れながら、戸外で伸びのびと遊ぶ。



当番活動の様子です。雑巾を自分で絞り、拭き掃除をしています。小学校生活を意識しながら取り組む中でだんだんと自分で出来る事が増えて嬉しそうです。当番は赤グループ（月曜日）、青グループ（火曜日）、黄色グループ（水曜日）、ピンクグループ（木曜日）の 4 グループあります。



☆ お知らせ・おねがい ☆

☆ もちつき 12月5日(水曜日)



当日は**エプロン・三角巾・マスク**(名前を記入してください)を持たせてください。爪の手入れをして参加できるようにお願い致します。

☆ 掛け布団

今月よりお昼寝の掛け布団と毛布の用意をお願い致します。天気の良い日に干してご用意ください

※就学に向けて、1月から午睡時間に起きる練習を始めていきたいと思います。

はじめは、週に1～2回ぐらいから行う予定ですので、お布団は毎週もってきてください。

☆ スポーツ教室：今月の活動は縄跳びをします。

※ 縄は長さを調節して用意をお願い致します。(名前を記入して持たせてください)



12月食育だより



寒くなってきました。また、かぜの流行の季節にもなります。
かぜの原因の多くはウイルス感染です。呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって
ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、
たんぱく質・脂肪・ビタミンA・ビタミンCの四つの栄養素を
バランス良く摂取するようにしましょう。



～かぜの予防は食事から～

ビタミンA
の多い食品

かぼちゃ・人参・青梗菜・小松菜
春菊・大根の葉



脂質
の多い食品

バター・マーガリン・油



かぜに負けない食事

：かぼちゃのそぼろあん

：ほうれん草の納豆和え

：ブロッコリーとコーンと和え



たんぱく質
の多い食品

魚・肉・卵・牛乳・大豆



ビタミンC
の多い食品

ほうれん草・かぼちゃ・キャベツ・
ピーマン・ブロッコリー・みかん・
いちご・芋



～ レシピ紹介 ～



ブロッコリーとカリフラワーのサラダ

☆ブロッコリー	1/4株	(4人分)
☆カリフラワー	1/4株	
☆ホールコーン	大4	
☆ベーコン	2～3枚	

調味料

砂糖	大さじ1.1/2
酢	大さじ1
薄口しょう	大さじ1
すりごま	適量

- ①ブロッコリー・カリフラワー・ホールコーンをゆでる。
- ②ベーコンはフライパンでカリッと炒める。
- ③材料を調味料で和える。

冬場には野菜を
たっぷり食べたい

「煮物」「炒め物」「スープ」など
火を通して“温野菜”にして食べて
火を通すことで野菜の“かさ”が減り
たくさんの量を食べられます。また、
食物繊維も豊富に摂ることができます。
シチュー・ポトフ・豚汁等作ってみて
は！



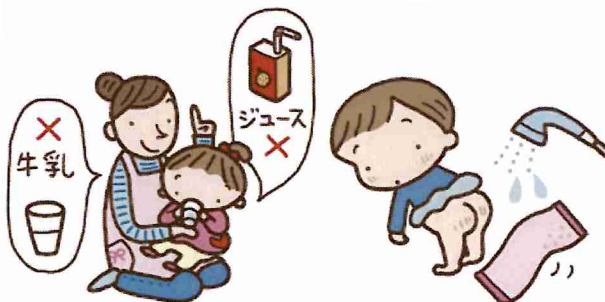


年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症の流行る時期です。子どもたちにとっては、おもちゃつきにクリスマスと、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。

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

感染症情報

清武町内では、胃腸炎、ノロウイルス、アデノウイルス、流行性角結膜炎、県内では、咽頭結膜熱、溶連菌感染症、感染性胃腸炎が多くみられているようです。

また、この時期からはインフルエンザの流行も始まります。手洗い・うがい、マスクの着用で予防し、規則正しい生活で感染症に負けない体を作りたいですね。

これってOK？ 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

おすすめ

リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

避けたい物

柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど

脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜

消化がよくなり、水分補給にもなります。

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



チェック!

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね