



いずみっこだより

南今泉保育園
平成28年度

早いもので今年も残すところ1ヶ月となりました。朝晩の冷え込みも少しずつ厳しくなってきましたが、子ども達は元気いっぱい戸外遊びを楽しんでいます。

今月もおもちつき、クリスマスなど楽しい行事がたくさんあります。体調にも気をつけて今年最後の1ヶ月も笑顔で過ごしていけるよう、職員一同子どもたち一人ひとりを見守ってきたいと思います。



12月の行事

1	木	安全点検・エコ活動 スポーツ教室(年長・年中)
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	記念撮影
7	水	
8	木	シルエット劇場・交通指導
9	金	もちつき会
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	英語あそび
15	木	スポーツ教室(くま・年長児)
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	身体計測・不審者訓練
21	水	避難訓練(総合訓練)
22	木	クリスマス誕生会
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	音楽あそび
27	火	
28	水	保育納め
29	木	
30	金	
31	土	



12月生まれのお友だち



○にしまき あさひさん (3歳)
○こだま しゅうとさん (4歳)
○しいば しょうまさん (4歳)
○ひらべ うみさん (5歳)
○つぶさ あきのさん (5歳)



発表会ありがとうございました

発表会お疲れ様でした。衣装の準備等ご協力ありがとうございました。

発表会当日は、ステージ裏では子ども達も緊張している様子が見られましたが、ステージに立つと緊張した様子も見られず、笑顔で楽しそうに頑張っている子ども達の姿に感動しました。

会場は温かい拍手で包まれて、本当に素敵な発表会になりました。ありがとうございました。

インフルエンザ注意報!!

寒くなってきて、体調を崩しやすい季節になってきました。

そこで気になるのが元気だよりにも記載してあります**インフルエンザ**ですね。

手洗い・うがいを細目に行い、マスクをつける等、体調に気をつけてください。少しでも体調が悪いと感じられた時は無理をせず、早めの病院受診をお願いします。

12月9日(金)に、もちつき会を行います。

○エプロン
○三角巾

くま組
ぞう組

の準備をお願いします。

年長さんのおじいちゃん・おばあちゃん、おもちつきのお手伝いよろしくお願いします。





ひよこぐみだより



保育目標

- ☆ 一人ひとりの子ども達の健康状態に留意し、寒い時期を健康に過ごせるようにする。
- ☆ 子どもの生理欲求や甘えを十分に満たし、安心して過ごせるようにする。



初めての発表会頑張ったね☆

「泣かずに参加」を目標にかかげた発表会が、しかし、ナント!! 当日は、皆泣くどころかいつも以上に笑顔で参加出来ており、私たちの方がビックリでした。

本当に、子どもの成長を実感できた発表会でした。

お忙しい中、たくさんのご観覧、ご声援ありがとうございました。



子ども達の姿

ひもが付いた玩具を引っ張って遊んだり、ミルク缶に丸い穴をあけているところから、色々な形の玩具（チェーンやボールなど）を、入れたり出したりする遊びを楽しんでいます。

追いかけてこも大好きで、ハイハイで追いかけると、「キャー」と声をあげながら、必死に逃げていく子ども達です。かわいいですね!

おねがい

- ☆ 寒くなってきたので、毛布や掛け布団の用意をお願いします。
- ☆ 体調に少しでも変化が見られた時は、登園時やお帳面でお知らせください。早めの受診もお願いします。

あたらしい

おともだち

しんもり こはるさん

むらた やまとさん

よろしくおねがいします





うさぎぐみだより



～保育目標～

- * 季節の行事に友だちと関わりながら楽しんで参加する。
- * 身の回りのことに興味を持ち、自分でしようとする。



ペンギン☆ペンギン



わ～お

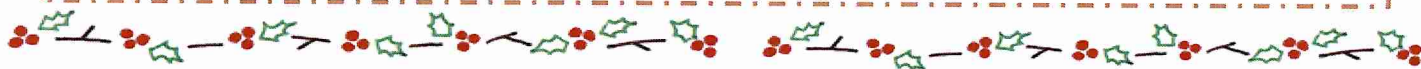


いえイエイ

発表会お疲れ様でした。これまで衣装の準備から、当日はたくさんの温かい拍手をありがとうございました。

発表会に向けて、子ども達は毎日楽しんで練習に参加してくれました。衣装を着て嬉しそうに踊る姿や絵本の物語を覚えて元気なお返事をしてくれる姿がありました。

発表会当日は、たくさんのお客さんを前にして緊張していたと思いますが、ステージではうた（手あそび）やお遊戯も楽しそうにのびのびとしていた子ども達でしたね。

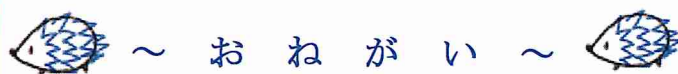


おさんぽたのしいね♪

木の葉の色も鮮やかになり、秋の風に背中を押され、自然に触れながら楽しくお散歩に出かけました。『みてみて!!』といろんなものを発見していく子ども達です。落ち葉を拾って嬉しそうに歩いている姿もみられます。

自分で歩く距離も長くなり、子どもの成長を感じています。

お天気の良い日にはまたお散歩に出かけたいと思います。



寒くなってきて、体調を崩しやすい季節となりました。

毎年心配されるインフルエンザの季節でもありますので細目に手洗いうがいを行い、体調の変化には気をつけてください。

また、早めの病院受診をお願いします。





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。
- 保育士や友だちと一緒に行事に楽しく参加する。

がんばった、発表会！！

お忙しい中、発表会を見に来てくださってありがとうございました。子どもたちの成長がたくさん見られたのではないのでしょうか。

先月は発表会の練習ばかりの毎日でしたが、嫌な顔一つもせずに「もういっかいしたい！」「たのしい～♪」と言って一生懸命がんばってくれました。子どもたちと一緒に頑張ってきてよかったと思いました。



職場訪問にいきました！

日頃、お世話になっている方々にお花を届けにいきました。くま組は文化センターと文化会館に行きました。お花をあげた後、文化会館のクリスマスツリーの前で写真を撮ってもらい、一足早いクリスマス気分で子どもたちは嬉しそうでした。帰りに文化会館横の小川にコイがいるのを見つけ、「わあ、サメがいる～!!」と大興奮でした。



お知らせ

うさぎぐみより、佐藤美保先生と2歳児6名がくまぐみの仲間入りをします。一段とにぎやかな、くまぐみになりそうです。





保育目標

- 寒さや、活動に応じて環境を整え、一人ひとりが健康に生活できるようにする。
- 身近な自然や、生活の変化に気付き、冬の訪れに興味・関心を持つ。



～就学・進級に向けて～

風が冷たくなり冬を感じられる中、子ども達は戸外で鬼ごっこや、縄跳び等をして元気に身体を動かして楽しんでいます。中には素足で遊んでいるお友だちもいますよ☆

年長さんにとっては保育園生活も残り4ヶ月となりました。就学に向けて少しずつ意識づけをしていきたいと思います。 年中さんは、年長さんになるという自覚を持って、色々な事に自信を持って取り組めるようにしていきたいと思います。 「早起きの習慣づけ」「自分の思いを言葉でしっかり相手に伝える」など、小学校に行って、子ども達が困らないように家庭においても今から少しずつ習慣づけて頂けると不安もなくなると思いますので、よろしくお願いします。

～食育・野菜情報～

保育園の小さな畑には、ブロッコリー・レタス・ピーマンが元気に育っています。ピーマンは夏に植えましたが、ゆっくりさんだったみたいでやっと大きいピーマンが5コできて、先日収穫しました。 レタスもすでに収穫し、給食にも出してもらいました。収穫したお友だちは、レタスが苦手な「採ったのに減らしたねえ・・・」と残念そうでしたが、少しでも食べれた事で自信に繋がったと思います。このような環境が身近にあり、またそれを食べられる喜び、感謝の気持ちがいっぱい感じられたらいいなと思います。

また、保育園の帰りに親子で、野菜の生長を観察したり、会話を楽しまれてはいかがでしょうか？

- 1日 スポーツ教室（年中・年長）
- 14日 英語遊び（年長）
- 15日 スポーツ教室（年長）
- *体操服を着用し、9：15までに登園してください

お知らせ

- 8日 シルエット劇
- ・詳しくは、後日お知らせいたします
- 9日 もちつき
- ・エプロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。
- *爪を必ず切ってきてください。





げんきだより



2016年12月
清武社会福祉会

寒かったり温かったりと気温の差が激しく、寒さに体が慣れないうちに冬がやってきました。そろそろ流行が気になるインフルエンザやかぜのウイルスは冬の寒さと乾燥を好みます。日ごろから予防を心がけ、元気に冬を過ごしましょう。

子どもの便秘

私たちが口から食べたものは、ほぼ一泊二日の体内旅行を経て排便されますが、最近、便秘がちな子どもが増えてきています。おなかが張って痛んだり排便時に肛門が切れて出血したりと、症状が続くとさらに便秘が悪化し悪循環をまねきます。「たかが便秘」と軽く考えず、便秘予防・解消に日々つとめましょう。

病的な原因を除いて、便秘の原因として挙げられるのは、食事（偏食・水分不足・タンパク質に偏った食事）、環境の変化などのストレスやプレッシャーであり、便秘が起こりやすい時期は、離乳の時期・トイレトレーニングの時期・小学校入学の時期が多いと言われています。

便秘予防・解消するには

- 十分な水分摂取
- バランスの取れた一日三回の食事
- ストレスやプレッシャーの緩和
- 早寝早起きの規則正しい生活
- 適度な運動

食を楽しみ、質のいいウンチを作り、
お腹の健康を保ちましょう。



心配なうんちは 色や形でチェック!

子どものうんちを毎日観察しましょう! 健康状態を知ることができ、病気の発見につながることもあります。

理想はバナナうんち コロコロうんち ビジビジうんち



黄色から茶色で
すると出ます



野菜や水分が足
りないみたい



おなかの調子が
よくないみたい

白、赤、黒いうんちは注意!

酸っぱいにおいの白い下痢便は感染症、赤や黒のうんちは腸や肝臓の病気にかかっていることが、すぐに受診を!



インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行すること	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします

宮崎市内で流行しています

感染性胃腸炎
 咽頭結膜熱(アデノウイルス)
 手足口病
 溶連菌咽頭炎
 手洗い・うがいを励行し
 予防に努めましょう。



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……

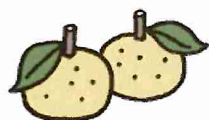


チェック!

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね



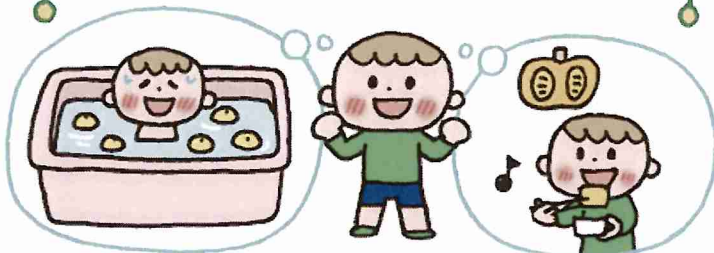
12月食育だより



冬至にすること



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



11月のメニューです。バター、小麦粉、牛乳、カレー粉を使い、手作りルウのカレーも食べました。子どもたちも喜んで食べてくれました。

誕生会メニューです。お芋ご飯やから揚げ・おやつのカステラおいしい！と言って食べていました。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい！ タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

