

# 12月園だより

令和5年 11月29日  
社会福祉法人えどがわ  
春江おひさま保育園



園庭にある桜の葉も、橙色になる前にどんどん落ちてしまいました。日本には春夏秋冬の四季があり、それぞれに風景や文化、食べ物などの魅力がありますが、残念ながら春と秋がなくなっているように感じています。

さて、師走を迎え、お仕事やご家庭においても何かと慌ただしくなり、心にも身体的にも余裕がなくなってきましたね。どんな些細なことでも結構ですので、まず自分を褒めてみましょう。やっていることが当たり前ではなく、ご自分の努力がそこにあり、笑顔あふれる家庭に繋がっていると思います。ご家族みんなで認め合い、日々を過ごしていきましょう。

## 【保健だより】

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日の中で寒暖差が激しいと風邪をひきやすくなります。風邪に負けない、丈夫な身体づくりを心掛けましょう。



### 鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりを放っておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、他の病気の原因となる事もあります。鼻水・鼻づまりが気になったら早めの受診をおすすめします。鼻水が出たら拭く、鼻がつまったらかむという生活習慣が身につくよう繰り返し伝えていきましょう。



### 動きやすい服装で

おしゃれな衣服が増えていますが、ふだんの服装は「活発にあそべる」という点を考慮していただきたいと思います。これからの寒い季節も快適に過ごせる服装を考えてみましょう。



#### ① 下着を着る

保湿性・吸湿性を考えると、綿100%で半袖のものが望ましいです。ただ、古くなると目が詰まって保湿力が低下するので気をつけましょう。Tシャツは、下に着ると動きにくくなるので、下着のかわりにはなりません。

#### ② 薄着の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のものを1枚着るより保湿性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

#### ③ 着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものが良いでしょう



## 【 12月の予定 】

- 3日(火) 発表会リハーサル (1.2歳)
- 4日(水) 英語あそび (3.4.5歳)
- 5日(木) 体育あそび (3.4.5歳)
- 6日(金) 発表会リハーサル (3.4.5歳)
- 14日(土) 発表会
- 17日(火) 子育てひろば
- 18日(水) 避難訓練
- 19日(木) 体育あそび (3.4.5歳)
- 24日(火) クリスマス会
- 26日(木) 子育てひろば
- 28日(土)~1月3日(金) 年末年始休み

