

1.2月

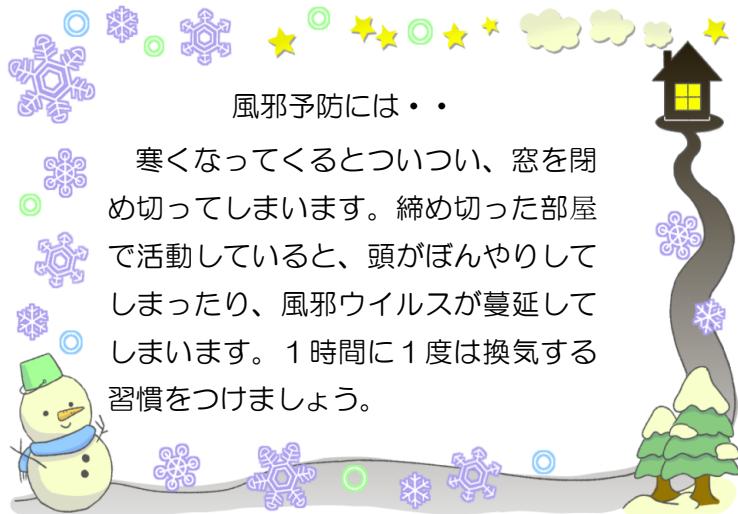
# おひさま子育て通信



令和7年12月発行  
西葛西おひさま保育園

本日は、おひさま子育てひろばにご参加頂き、ありがとうございました！

いよいよ師走！ 北風が吹く季節冬本番となりました。ご家庭でも、何かと忙しくなる時期ですが、体調に気を付けて元気に過ごしましょう。来年も是非、遊びにいらして下さい。お待ちしています。



風邪予防には・・

寒くなってくるとついつい、窓を閉め切ってしまいます。締め切った部屋で活動していると、頭がぼんやりしてしまったり、風邪ウイルスが蔓延してしまいます。1時間に1度は換気する習慣をつけましょう。

## 12月の季節の花



クリスマスシーズンを彩る植物として有名なポインセチア

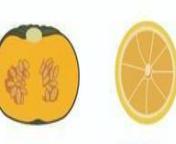


寒さにつよく  
冬の庭を彩る  
パンジー・ビオラ

1



冬至



12月は冬至があります。冬至は一年の中で最も日照時間が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると風邪を引かなくなる、という習わしがあります。



ゆずは体をぽかぽか温めてくれる作用があり、かぼちゃは、栄養があるので、丈夫な体づくりにとてもいいお野菜ですよ。



## \* 次回の子育てひろば \*

1月8日(木)『アスレチック遊び』

10:00~11:00

巧技台を使ってたくさん身体を動かそう

1月15日(木)『正月製作』

10:00~11:00

くるくる凧を作ってみんなでとばしてみよう！



ホームページURL

<http://edogawa-ohisama.or.jp/nishikasai-ohisama/>