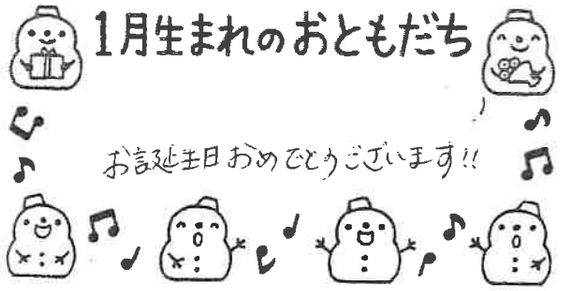
ひだまりだより

明けまして おめでとうございます。
新しい年が始まりました。御家庭でも楽しいお正月を迎えたことと思います。今年も子どもたちが元気に笑顔の絶えない保育園生活を過ごせるよう 職員一同 頑張りたいと思います。本年もどうぞよろしくお願い致します。
ますます寒くなり 感染症が流行しやすい時期です。感染症の予防は、手洗い、うがい、なるべく人ごみを避けること、そして栄養と十分な休息をとることを心掛けましょう。また症状のある方は、早めの受診をして頂きますよう ご協力お願い致します。

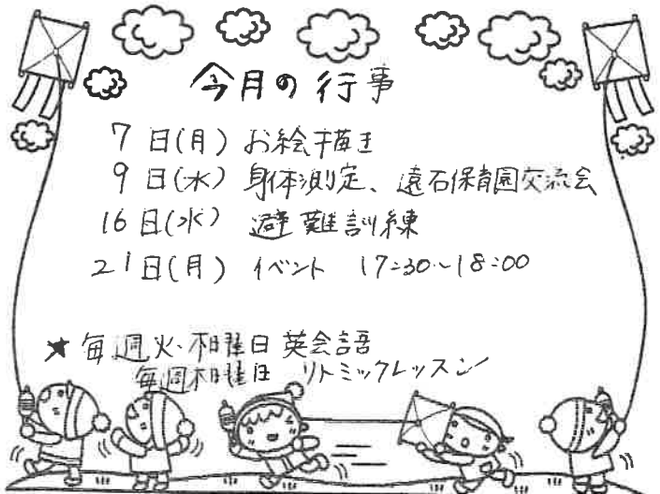
1月生まれのおともだち

お誕生日おめでとうございます!!



今月のうた

- ゆきやこんこ
- やぎさんゆうびん
- たきび、コンコンクシャンのうた



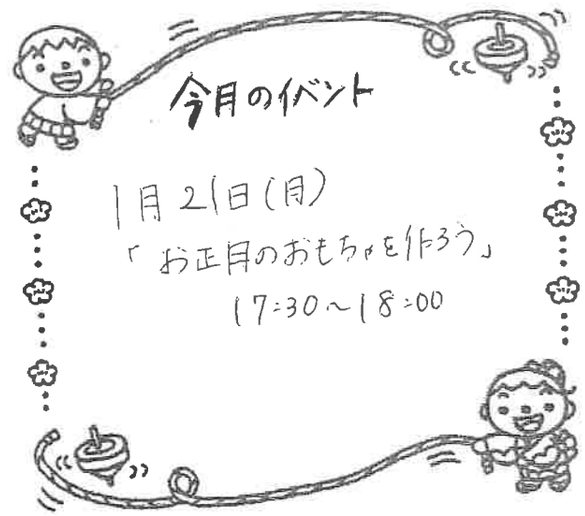
今月の行事

7日(月) お絵描き
9日(水) 身体測定、遠石保育園交流会
16日(水) 避難訓練
21日(月) イベント 17:30~18:00

★毎週火、木曜日 英会話
毎週木曜日 リトミックレッスン

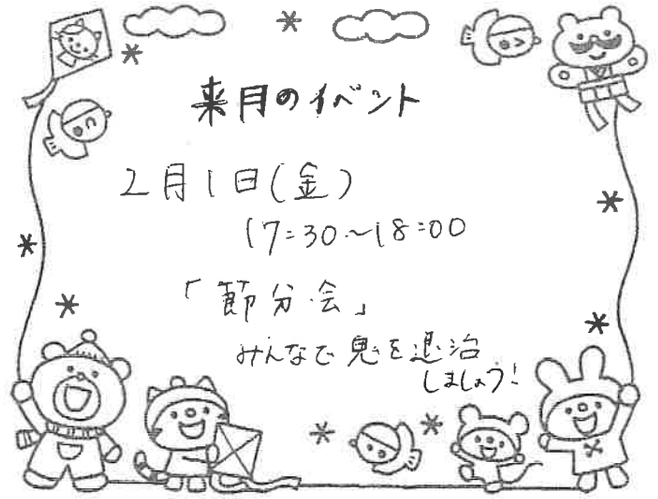
今月のイベント

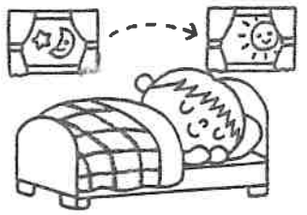
1月21日(月)
「お正月のおもちゃを作ろう」
17:30~18:00



来月のイベント

2月1日(金)
17:30~18:00
「節分会」
みんなで鬼を退治しましょう!





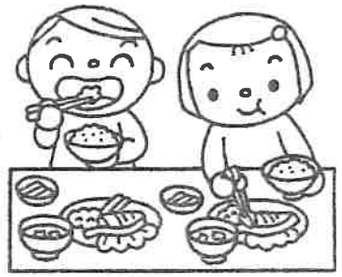
< 生活リズムを… >

生活リズムが崩れやすくなる時期です。
早寝、早起き、朝ごはんを食べる、湯船につかるなど生活リズムを改めて見直してみましょう。今のうちにしっかりとした生活リズムを作っておくと、大きくなった時にも規則正しい生活を送りやすくなります。生活リズムを整えて毎日を健康的に楽しく過ごせるといいですね。

☆生活リズムを整えるためのコツ☆

- ◎朝、決まった時間に起きる
- ◎朝昼に遊び、夕方夜はリラックスさせる
- ◎寝る前にスマホ・テレビは見ない
- ◎カレンダーやシールを使って日課を作る。

例に、2日課を作る。
朝トイレに行ったらシールを貼る
歯磨きをしたらシールを貼る等、日課をこなせた時に達成感を味わえるようにするとgood★



お知らせとお願い

◎この時期はインフルエンザ、ノロウィルスなど流行性の病気にかかりやすくなります。前日、当日などに体調の悪い場合(発熱、嘔吐等)登園をお断りする事があります。症状のある場合は登園前にご連絡下さい。
また、嘔吐の際に、汚れた衣類等は感染リスクを低減する為、そのまま持ち帰りになりますのでご了承ください。

◎もう一度、持ちもの等の記名の確認をお願いします。

◎爪の伸びている子は切りましょう。

ご協力お願いします!!