

令和2年1月1日
長寿院保育園



明けましておめでとうございます。
今年もどうぞよろしく願いいたします。
子どもたちには今年も園でいろいろなことを経験し、
元気いっぱい、楽しく過ごしてもらいたいと思います。



今月の行事予定

- 1月 4日(土) 保育開始
- 1月 7日(火) 凧あげ
- 1月11日(土) 参観日
- 1月17日(金) シェイクアウト訓練に参加(防災意識を図るための訓練)
- 1月18日(土) ひまわり会
- 1月21日(火) 食育
- 1月23日(木) 文化財月照寺防火訓練見学(5歳児)

2月の行事予定

- 2月 3日(月) 豆まき
- 2月15日(土) ひまわり会
- 2月19日(水) Jアラート
- 2月29日(土) ひなまつり



1月4日(土)はお弁当・おやつ・お茶を持参して下さい。
おやつを目分量

例えば... ジャムサンドの場合	市販のお菓子の場合
・食パン25g	・20g
・イチゴジャム10g	

※牛乳は衛生上お持ち頂かないようお願いします。



冬の健康



長期休暇中は、つい夜更かししたり朝食を食べなかったりと、不規則な生活になりがちです。毎日元気に過ごすためにも、早寝早起き・食事は3食・戸外で遊ぶ・うがい・手洗いをするなど規則正しい生活を心掛けましょう。
※インフルエンザ猛威を振るっていますので十分注意をお願いします。

換気はこまめに...



冬は寒くて窓を開ける回数が減り、室内の換気が十分できていないことがあります。暖房によって、室内の空気が汚れて頭がぼんやりしたり、風邪やインフルエンザのウイルスが増えたりします。健康に過ごすためにも、1時間に1回は窓を開けて換気をするようにしましょう。

春の七草...

春の七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)です。7日に七草がゆを食べると、1年間病気にならず元気に過ごせると言われています。お正月につい食べ過ぎて疲れたお腹にとっては優しい食べ物ですね。

