

令和3年1月4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お願ひいたします。  
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(月) 保育開始  
1月 8日(金) 凧あげ  
1月18・19・20日 保育参観日(中止)

### 2月の行事予定

2月 2日(火) 節分豆まき  
2月20日(土) ひなまつり(未定)



コロナウイルスが広がってきています。  
そこで、園で気をつけている事を、ご家庭でもご協力お願いします。

### ✓ 手洗い・うがい方法

水が飛び散らないように…

手洗いの際は、両手を合わせて上下に振る。  
うがいは、姿勢を低くしてゆっくり水を吐き出す。

✓ 食事中の会話をできるだけなくす。

その他…

- ✓ 人混みに行くのを控える。
- ✓ 早寝早起きをして、強い体を作る。

✓ 3・4・5歳児は、園内でのマスクを着用をお願いします。  
その際、食事や外遊びなどで外すことがありますので、  
マスク保管しておける何かを持って来て下さい。  
マスクには、必ず名前を書いて下さい。

## 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・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。  
※コロナウイルスやインフルエンザには、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、風邪やコロナウイルス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、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。

