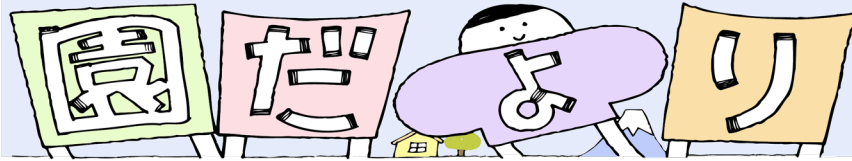




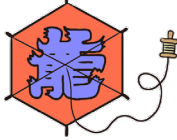
保育所 こどもの家



明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。新しい年が、お子様にとって、また、保護者の皆様にとって笑顔がたくさん年になりますよう、お祈り申しあげます。皆様はどんな正月休みを過ごされましたか？生活リズムが崩れやすい時期でもあるので、規則正しい生活を心掛けていきましょう。**今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。**



姿勢を正そう



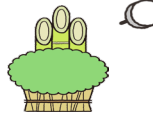
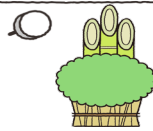
寒くなるとポケットに手を入れ前かがみになって歩く子供達の姿を多く見かけます。背中には体全体をつなぐ大切な神経があるので姿勢が悪いと子供の発育に影響が出てきます。日頃から意識するようにしてください。

規則正しい生活で免疫力アップ

年末年始の長いお休みで崩れた生活のリズムを取り戻しましょう。

十分な睡眠、バランスのとれた食事と笑うこと【**笑う門には福来たる**】という言葉があるように**笑う**ことは免疫力アップにつながります。ニッコリ微笑むだけでも細胞が活性化されるそうです。

笑顔いっぱい楽しい一年にしましょう。



・寒さも本格的になってきました。大人も子供も、つい着込んでしまいがちになりますが、子供は体温が高く厚着をすると汗をかきかえって体を冷やし、風邪をひきやすくなります。薄着の習慣をつけ動きやすい寒さに負けない体を作りましょう。

・衣類やその他の持ち物に名前がなく洗濯後に誰の物かわからずになっております。持ち物には、すべて名前を消えないように大きく分かりやすいように記入下さい。

七草がゆとは…?!!

1月7日は、七草。セリ・ナツナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの「七草」を入れたお粥を作り、今年一年間、健康で平和に過ごせると願いを込めて食べます。また、正月に沢山食べた胃腸を休ませる意味もあります。みなさんも、作って食べてみてください。



おめでとう

はらぐち あきくん	5日	2才
しもじょう るしあちゃん	19日	3才
むらた いふうくん	20日	1才
とみた ごうきくん	30日	1才