

新年明けましておめでとうございます。お正月はご家族でお雑煮やお節料理を食べて、楽しく過ごされたかと思います。これからは寒さも一段と厳しくなりますが、手洗いやうがいを行い引き続き、健康面には十分気を付けていきましょう。

### 1月の予定

- 4日(月) 保育始め
- 8日(金) 絵画(2歳児)
- 15日(金) 絵画(3歳児)
- 18日(月) リフママ
- 20日(水) 誕生会
- 21日(木) リトミック
- 29日(金) YMCA

#### 冬も水分補給が大切です

- 寒くなってきて水分補給を忘れがちになっていませんか？
- 暖房器具によって水分が奪われがちになります。
- いつ飲ませればいいのか？
- 起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など汗をかく前と後に飲ませましょう。
- 何を飲ませるのか？
- お茶や白湯がお勧めです。糖分の多いジュースは肥満や虫歯になりやすいので、子どもに飲ませる時は量を決めるなどしてあげすぎには注意が必要です。



袖を出して～



前を合わせて  
たたんでいるよ



#### できることが増えました

- 上着のお片付けに挑戦中です。「難しい～」と言いながらも頑張っていますよ。
- フードがついている物や着丈の長い物は、安全のため園での着用はご遠慮ください。
- また、子供が着脱しやすい上着をご用意ください。ご協力のほどよろしくお願いいたします。



#### 風邪の予防をしっかりと

風邪のウイルスは、冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日頃から予防を心掛けて、元気に冬を過ごしましょう。

#### ※風邪予防の6か条※

1. うがい手洗い
  2. 汗をかいたらすぐ着替え
  3. バランスのよい食事
  4. 部屋の換気と加湿
  5. 規則正しい生活
  6. 人込みをなるべく避ける
- 風邪を引いてしまうと免疫力も落ちて様々な病気になってしまうこともあります。体調の悪い時は早めに病院で診てもらいましょう。

### おねがい

新型コロナウイルス拡大予防の為、引き続き引利用日は朝の検温を行い、37.5度以上の発熱がある場合はご家庭でお過ごし下さい。また、**県外移動があった際は、念の為2週間の自粛**のご協力をお願い致します。



お知らせ：保育士資格・幼稚園免許をお持ちの方又、保育室の清掃など保育補助の方も募集しています(資格不問)



☆こさくらぐみのお友だち☆



シールで遊園地作り♡



元気にお返事できるよ♪



シールを選んで貼っているよ♪



ジャンプ!



よいしょ!

戸外遊び♪



焼きそば  
作ってるよ



飾りを貼っているよ



慎重に・・・



リース作り♡



制作♪

