



12月のひろば通信

平成23年12月16日発行

子どもの森保育園

今年も残りあとわずかとなりましたが、皆さんにとってこの一年は、どんな年だったでしょうか？おかげさまで、ひろばのイベントにも沢山の方々に集まって頂き、一緒に楽しい時間を過ごすことができました。また、年末年始に向けて、楽しい計画を考えていらっしゃると思いますが、無理のない計画を立てて、体調を崩さないようにしてくださいね。来年また、元気な笑顔で遊びに来てくださいね。お待ちしております♪



1月の予定



1日	日	元旦	16日	月	
2日	月	年末年始休み	17日	火	プチもり
3日	火	年末年始休み	18日	水	
4日	水		19日	木	プチルーム
5日	木	プチルーム	20日	金	おともだちひろば(上小山田センター)
6日	金		21日	土	
7日	土		22日	日	
8日	日		23日	月	
9日	月	成人の日	24日	火	プチもり
10日	火		25日	水	
11日	水	おもちつき	26日	木	ライブラリー
12日	木	ライブラリー	27日	金	
13日	金	誕生会	28日	土	
14日	土	みんなのサロン	29日	日	
15日	日		30日	月	
			31日	火	



おともだちひろば



おともだちひろば

★11月のおともだちひろばは、楽器を作りました。完成した手作り楽器で、合奏も楽しみました。とっても上手でしたよ。

★「つくってあそぼう」では身近な物を使って、遊べるおもちゃを作りましたね。個性豊かなおもちゃがいっぱいでした。



つくってあそぼう



12月22日、冬至です

北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。この日にユズ湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひかないという習わしがあります。

実際、カボチャに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。またユズには、新陳代謝を活性にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれます。これが、体が温まり、かぜ予防にもなるといわれるゆえんでしょう。冬至には、カボチャとユズの2大強カパワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！



「かぜ」は油断大敵

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称を「かぜ症候群」といいます。軽く済むことも多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、さまざまな病気を併発することもあります。ちょっと体調が悪そうなときは、無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。日ごろから、規則正しい生活を送ることも大切です

やけどに注意！！

冬は、熱い飲み物やストーブなどの暖房機器によるやけどの事故が増える時期です。万が一、やけどをしてしまったら、とにかく流水で冷やすこと！痛みがとれるまで20分から30分は冷やし続けます。その後、症状によって病院で診てもらいましょう。ホットカーペットや使い捨てカイロ、湯たんぼ等の長時間使用による低温やけどにも注意しましょう。



冬の肌荒れ対策

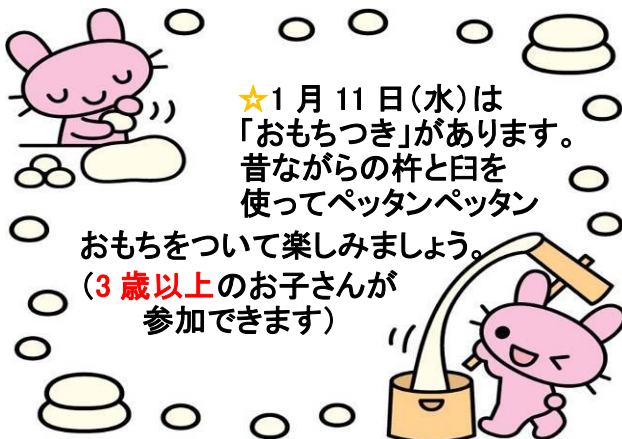
空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。皮膚を清潔に、そして保湿剤はたっぷり！お風呂上がりなど、まだ肌が湿り気をおびているうちに塗ると効果です。



刺激を少なく！

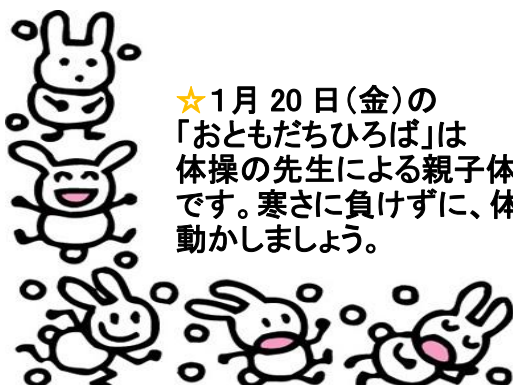


肌に接する衣類は、水分を蓄える作用のある木綿などがいいでしょう。



★1月11日(水)は「おもちつき」があります。昔ながらの杵と臼を使ってペタンペタン

おもちをついて楽しみましょう。
(3歳以上のお子さんが参加できます)



★1月20日(金)の「おともだちひろば」は体操の先生による親子体操です。寒さに負けずに、体を動かしましょう。

予約の受付は1月4日(水)からです。