

# 1月 かすみだよい

令和7年度

新年あけましておめでとうございます

お正月休み、家族や親戚の方々と楽しく賑やかに？お家でゆっくりと？それぞれに楽しめたことだと思います！長いお休みが続き、子どもも大人も体調を崩しやすくなる時期です。健康でリズムある生活を送れるよう、改めて早寝早起きや朝ごはんの大切さを意識したいですね。

今年度も残すところ3ヶ月！春には進級進学の時期を迎えます✿子ども達と充実した楽しい時間を過ごせるよう、1日いちにちを大切にしていきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願ひします😊



## ~1月のねらい~

0歳児 外気に触れ、冬の自然

季節を感じられるようにする

1歳児 冬の自然、行事に興味関心を持つ

2歳児 衣服の調節をし、寒い時期を健康に過ごす

## ~うた~

ゆき 豆まき コンコンクシャン むすんでひらいて

## —1月の予定—

- ・初詣(志氏神社)
- ・体重測定
- ・避難訓練



## 「8秒ギュッ♥」

1日 86,400秒ある中のたった8秒。お子さまを抱きしめてあげて下さい。できれば耳元で「大好き」と囁いて…。

そうすることで子どもは「愛されている」「認められている」と安心します。仕事と家事の両立て忙しいお父さんお母さんたち。ちゃんと子育てできているかな？と悩むことはありませんか？「8秒ギュッ」は効果的！これを続けていると思春期も上手く乗り越えられるというデータが！ぜひ試してみてください！もちろん「幸せホルモン」も分泌されますよ😊♥

## 体ぽっかぽか

ニンジン・レンコン・ゴボウなどの根菜類には、体を温める効果があります。冬の野菜に含まれるビタミンCやEは冷え性に効き、かぜをひきにくくしたり回復力を高めたりします。旬の野菜をシチューやスープとして食べると、体がぽかぽかしてきます。ほかにどんな料理があるか考えてみるのも楽しいですね。



クリスマスまであともう少し❤️アドベントカレンダーでワクワク感アップ！！サンタさんから手紙も来たー！！

ありがとう  
見つけてくれて

歌って踊って面白  
い！一緒にゲー  
ムもしたよ！！

近くで見るサンタさんに  
ちょっとドキドキしたけど、  
優しかったよ!(^^)!

## ～お知らせ・お願ひ～

・胃腸風邪、インフルエンザ、急性気管支炎等が流行しやすい時期となります。咳、鼻水、下痢等の症状が見られる場合には悪化、園内感染を防ぐため、早めの受診のご協力をお願い致します。  
尚、下記の疾患に関しましては登園届が必要となります。かかりつけ医の診断に従い、登園届の記入及び提出をお願いします。

麻疹(はしか) インフルエンザ 新型コロナウイルス感染症 風疹 水痘(みずぼうそう)  
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)結核 咽頭結膜熱 流行性角結膜炎 百日咳 腸管出血性大腸菌感染症  
急性出血性結膜炎 侵襲性髄膜炎菌感染症