

# 1月 かすみだより

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いいたします😊

## ～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

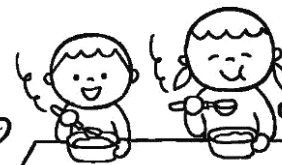


## 「8秒ギュッ♡」

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ください。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。仕事と家事の両立で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 か い

## ～お知らせ・お願い～

- ・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