



## 明けましておめでとうございます

今年のお正月は、本当にいい天気に恵まれました。みなさまはどんな年末年始を過ごされましたでしょうか。

さあ、あたらしい1年の始まりです。気持ちを新たに、年度の総まとめである3ヶ月に臨んでいきたいと思います。少ない日数にいろいろなことがつまっていますが、一層のご協力をお願いいたします。

まだ寒い日が当分続きますが、体力向上のため、風邪などに気をつけながら、屋外遊びにも励んでいきたいと思いますので、ご理解をお願いいたします。また、暖房が欠かせない時期ですので、子どものヤケドなどにも注意してください。

### お正月はどうすごしましたか？

今年のお正月は、初もうでなどに出かけたご家族も多かったのではないでしょうか？ 初もうででは、冷たい空気を肌で感じながら、真剣な表情で両手を合わせる子どもたちの姿も見かけました。強風な空気をちゃんと感じつつ、何かを一生懸命お祈りしているのでしょうか。また、たこあげやスキー、スケートといった冬ならではの野外遊びや、かるたやすごろくなどの伝統的なゲームも堪能できましたか？ たまには家でのんびり家族団らんという過ごし方も、いいものです。そんなお正月の思い出は、絵日記やスケッチブックなどに書いて残してみてはいかがでしょうか。園での冬の楽しいイベントは、これからスタートします。子どもたちみんなが、規則正しい生活に戻って、元気いっぱい登園できるよう頑っています。

### 一年の計は元旦にあり

毎年元旦には、届いた年賀状を見て、懐かしく思ったり、感心したりしています。最近は年賀状を書く人も少なくなったと聞きますが、年の初めに普段は会えない知人などの近況を知ることができるのは、うれしいものですね。そしてまた、一年の目標を立てるのは、やはりこの時期がベストです。今年も素晴らしい年になるように、ご家族でそれぞれの目標を発表してみてはいかがでしょうか？



## 冬の健康管理に注意

今年の風邪は、おなかにくるものと高熱になるものの2種類があるようです。どちらも、少し風邪っぽいかな、と思ったら急に悪化するのが特徴です。疲れや寝不足は風邪を呼び込む原因になるので、十分な休養を取りましょう。風邪かな？と思ったら、無理せず休み、栄養と休養をとるのが一番です。

発熱は体が風邪の菌に対して起こす対抗反応です。風邪のひきはじめの発熱に対して、解熱剤などを不用意に飲むと、かえってよくないこともあります。風邪かな？と思ったらお医者さんに行き症状を話し、処方を受けるようにして下さい。なお、体を暖めるためには使い捨てカイロが便利ですが、ずっと密着させておくと低温やけどになりますので十分に注意してください。

低温やけど…40℃前後の暖房器具で、同じ場所に長時間貼れていることから起こるもので、じわじわと皮膚の深い所までやけどをしてしまい、高温のやけどよりも治りづらいです。

- ・電気カーペットの上で眠らないようにしましょう。
- ・電気毛布は、寝床を温めたら電源を切りましょう。
- ・湯たんぽ、電気あんかは、タオルなどでくるみましょう。
- ・使い捨てカイロは、下着の上からはりましょう。
- ・また、長時間貼らないようにしましょう。

風邪をひかないために…



### ○生活リズムをとりもどそう

冬休みは、期間こそ短いですが、年末・お正月と特別な日がつづくため、生活リズムも大きく変わりがちです。まずは生活リズムを立て直し、早寝早起きの規則正しい生活をしましょう。大人も同時に、忘年会や新年会などで疲れた体のリズムを立て直すのは今がチャンスです。

### ○厚着をやめよう

寒くなってきた。つい厚着をしてしまいますが、子どもたちは外で活発に遊ぶため、あまり厚着だとかえって中が汗ばんで体を冷やしてしまうことがあります。

厚着よりも脱ぎ着のしやすい服にし、元気で遊んで寒さを吹き飛ばすようにしましょう。引き続きた空気も乾燥しているので、うがい・手洗いは忘れずに。



1月の行事	
7日(水)	運動訓練
15日(木)	新年度入園・出張受付 【平成21年度入園申請窓口受付】 午後4時～8時うさぎ組で実施
16日(金)	調理保育(ばんだ)
19～23日	身体測定
20日(火)	0歳児健診
21日(水)	体育指導 (ばんだ・くま・らいおん)
23日(金)	お誕生会
28日(水)	調理保育(らいおん)

## 2008/12/13 SUN太お楽しみ会

お忙しい中、多數の方がご来場頂き本当にありがとうございました。おかげさまで無事に、楽しく終了することができました。

らいおん組の子どもたちによる合奏・合唱は、12月25日にクリーン東京を訪問した際にも発表し、おじいさん・おばあさんに大変喜んでいただきました。

SUN太お楽しみ会の写真(プロカメラマン撮影)は、1月中旬頃より掲示する予定です。お楽しみに!!

2009年度  
SUN太お楽しみ会  
大ホールで実施!!

来年度のSUN太お楽しみ会は、12月26日(土) ゆとろぎ大ホールで行うことを決定しました。アンケートで「もっと多くの方が見学に参加できるホールがよい」という意見が多数寄せられ、それを受け大ホールでの実施を決めました。大きなホールでの実施は初めてなのでこれから新たに計画をしていきます。

