



12月園だより

港区立 伊皿子坂保育園
お問い合わせは9:00~17:00
TEL 03(3444)5404

舞い散る枯れ葉や冷たい風に、本格的な冬の訪れを感じるこの頃。もう12月、やっと12月…みなさまにとってはどのような1年でしたでしょうか。寒さの中、元気に遊び回る子ども達の姿に、この1年での成長を感じます。

先日、幼児クラスと散歩に行った時のこと、公園に着くと男の子が「まえは、はっぱがいっぱいだったけど、おちちゃった」と木を見上げていました。そこへ女の子も寄ってきたので、「どうしてはっぱがおちちゃったのかな」と聞いてみると「さむいからかな」と言っていました。子ども達は遊びや生活の中で季節の変化や自然の不思議に気づいています。日々の保育の中で子どもたちが自然に触れて、冬を感じていけるようにしていきたいです。

今月は年末子ども会があります。幼児クラスは発表会形式で保護者の方に劇遊びを観てもらうために先月から楽しく取り組んでいました。どのクラスも子ども達が笑顔で役になりきって楽しんでいるのが印象的です。乳児クラスは楽しい一日になるよう保育士がコーナー遊びやお楽しみを計画しています。

12月は和風月名でよく師走と呼びますが、他にも「梅初月(うめはつづき)」や「春待月(はるまちづき)」という呼び方もあるそうです。一年の終わりであるとともに、春への期待を持って新しい年を迎えましょう



✿保育園であそぼう✿

☆12月16日(木) 10:00~11:30 クリスマスカード作りを予定しています。

事前の申し込み期間は11月25日(木)~12月13日(月)までです。

< 利用予約について >

- ・ 利用の予約は電話にて直接保育園へお申し込みください。
予約受付時間は、月~金の9:00~17:00です。
- ・ 利用定員は、1日あたり概ね3組程度です。利用の際にはお願い事項がありますので詳細は園にお問い合わせください。

ほけんだより

冬の室内環境をととのえ風邪の予防に努めよう

室温

16～18℃ぐらいを目安に暑すぎたり、寒すぎたりしないようにこまめに調節しましょう。

湿度・加湿

体内に入ったかぜ症候群のウイルスの進行を鼻や喉の粘膜が最初に防いでいますが、空気が乾燥するとその働きが弱くなり、感染しやすくなります。加湿器などで湿度を60%に保ちましょう。濡らしたタオルを室内に干しても加湿の効果があります。

睡眠(休養)と栄養のバランスのとれた食事、適度な運動

体の中に入ったかぜ症候群のウイルスと戦っているのが「免疫細胞」です。しっかりと睡眠をとり、栄養バランスの良い食事と適度な運動をすることで、免疫細胞の力が高まっています。

換気

寒とおっくうになってしまいますが、1～2時間に1回ぐらい窓を開けて空気をいれかえましょう。

手洗い・うがい

こまめな手洗い・うがいをすることでウイルスが体内に入るのを抑えて、感染予防をします。特に手洗いは有効な予防法ですので、石けんを使って手の隅々まで洗うようにしていきましょう。

虫歯予防のポイント

先日、伊皿子坂保育園では歯科健診を行いました。虫歯は、治療だけではなく予防が大事です。それには、日々の生活から注意をしていく必要があります。いくつかのポイントを掲載します。

ポイント

- ① 歯の汚れは、虫歯の原因にもなります。明るい場所で口の中を点検し、ご家庭での仕上げ磨きの際、歯磨き粉を使用することで落ちやすくなりますので使用しましょう
- ② 歯ブラシの難しい0歳児の時は、授乳後や離乳食後にお茶や湯冷ましを飲ませるだけでも、口の中がきれいになり予防になります。
- ③ 乳歯が生えてきたら、清潔なガーゼで軽く拭いてあげましょう。そして徐々に歯ブラシを使ってゆっくり丁寧に磨いてあげるとよいでしょう。