



- ・感染症が流行する季節です。少しでもお子さんの体調が気になるときは、登園の際に職員にお知らせください。
- ・19日(金)はお弁当の日です。お弁当・スプーン・水筒(マグ)の用意をお願いします。
- ・タンスの中の衣類、タオル、オムツ等少なくなりましたら補充をお願いします。また、名前の文字が薄くなっているものもありますので、確認し記名をお願いします。
- ・2月の保育料口座振替日は、3月1日(月)です。事前に口座の確認をお願いします。



- 2日(火) 節分
- 10日(水) 避難訓練
- 19日(金) お弁当の日
- 22日(月) 諸経費集金日



つぼみ組

- ・友だちに関心を持ち、保育者に見守られながら関わって遊ぶことを楽しむ

ちゅうりっぷ組

- ・寒い冬を元気に過ごす
- ・簡単な身の回りのことを自分でしようとし、できた喜びを感じる



生活リズムの乱れに注意しましょう！

寒くなってくると、朝なかなか起きられなかったり、朝ご飯を十分に食べなかったり・・・そんなことはありませんか？睡眠時間は人によって多少の差があります。日中の活動が楽しく、生き生きできるように、リズムを作ってあげましょう。睡眠中に病気から身を守る抵抗力が作られるといわれます。感染症が流行する今の時期は、特に早寝の睡眠を心がけましょう。

①睡眠について

睡眠不足になると、脳の働きが悪くなり、あちこちの器官に故障を起こして体調が悪くなり、長く続くと発育に影響するともいわれます。熟睡できるように環境を整えてあげましょう。

②食事について

脳細胞を作るには、良質のたんぱく質と脂肪が必要です。そして、エネルギーとして使われるのがブドウ糖で、一日の活動を保障してくれる『朝ご飯』をたっぷり食べさせたいですね。寒い朝は、身体が温まるみそ汁やスープなどがおすすめです。