

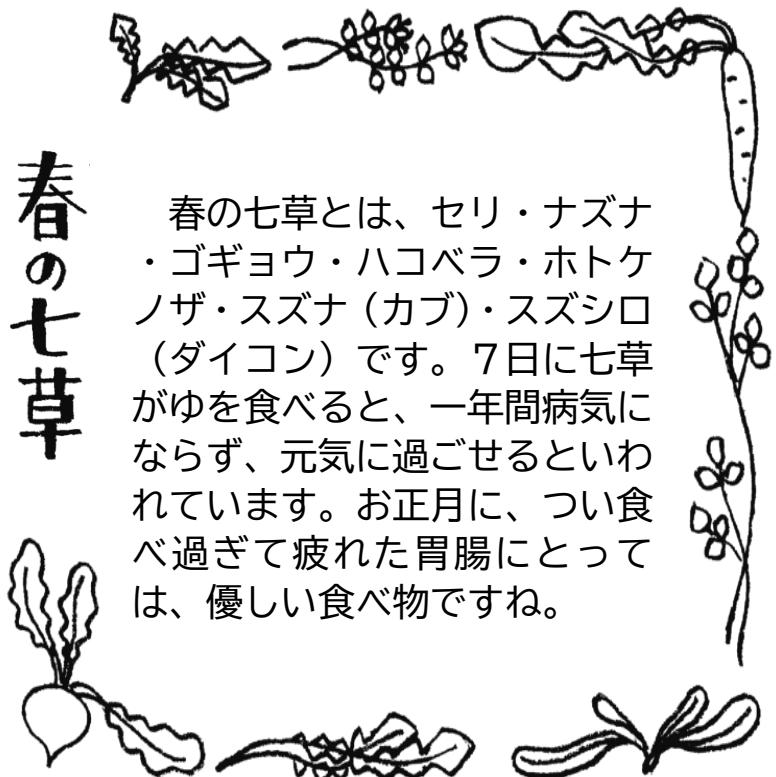
新年明けまして
おめでとうございます

園にも子ども達の元気な声が戻ってきました。お正月はゆっくりできたでしょうか？

今年も子ども達と楽しい声が聞こえるように笑顔いっぱい過ごして参りたいと思います。

今月はおゆうぎ会があります。運動会とはまたがった一面が見られると思いますのでお楽しみに！！

今月もよろしくお願ひ致します。



春の七草

春の七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)です。7日に七草がゆを食べると、一年間病気にならず、元気に過ごせるといわれています。お正月に、つい食べ過ぎて疲れた胃腸にとっては、優しい食べ物ですね。

1 がつ えんだより

令和 8 年 1 月 5 日 東谷山COCON保育園



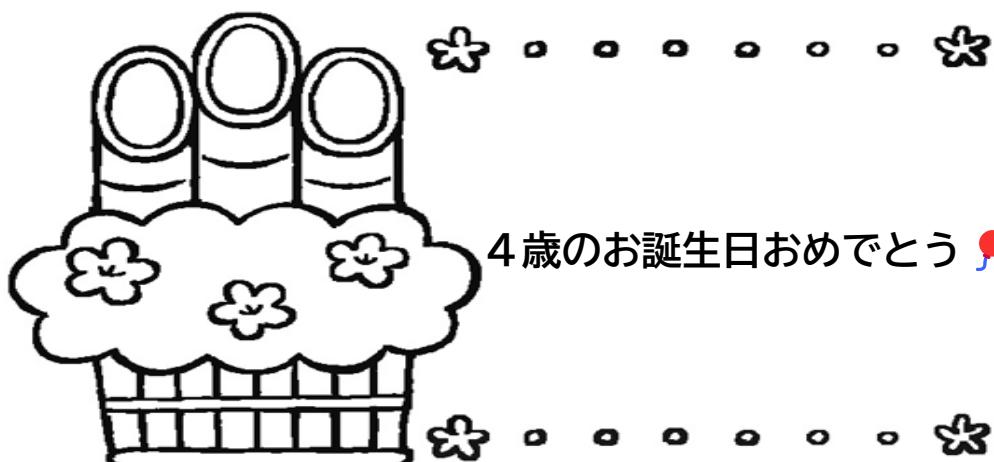
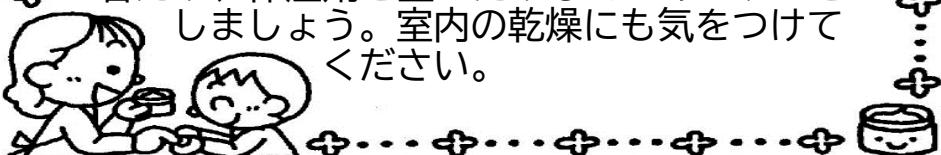
鼻のかみ方

鼻水はすするよりも出すほうがよいそうです。鼻水が出たらティッシュペーパーでかみましょう。反対側の鼻を押さえて口から息を吸い、優しく片方ずつかみます。その後は必ず手を洗いましょう。間違ったやり方をしていると、鼻血が出たり耳が痛くなったりすることがあります。



スキンケア

寒くなると汗の量が減り、空気が乾燥して保湿力も低下するので、肌が荒れてきます。肌が荒れるとカサカサになると、かゆくてかいてしまうことがあります。肌に優しい素材の服を着たり、保湿剤を塗ったりしてスキンケアをしましょう。室内の乾燥にも気をつけてください。



4歳のお誕生日おめでとう

日	曜	行事予定
1	木	年末年始と
2	金	日曜日のため
3	土	4日まで
4	日	お休みです
★5	月	
6	火	
★7	水	
8	木	
★9	金	
10	土	
11	日	
12	月	成人の日
★13	火	
14	水	避難訓練
★15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
★20	火	
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	身体測定
★28	水	お誕生会
29	木	
★30	金	
31	土	おゆうぎ会

★の日は白ご飯不要です