

12月えんだより

令和3年11月30日

認定みょうとくこども園



3期 お話をよく聞く子を育てる

12月 精進（しょうじん） つとめます

子どもたちが何かある事柄について努力している時は、心情、意欲を大切にして、ほめて励ますことを心がけます。また、たとえ困難に思えることでも、ごく小さな身近な努力の積み重ねにより実現するというのを、子ども達ひとりひとりが身をもって体験できるよう配慮し、やり遂げた達成感をともに喜ぶことができるようはたらきかけます。

今月の予定



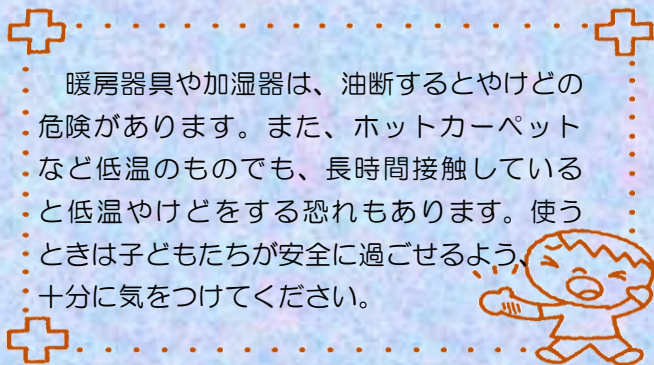
- 1日（水）幼児発育測定
 - 2日（木）乳児発育測定
 - 3日（金）避難訓練
 - 10日（金）不審者対策・交通訓練
 - 24日（金）仏参・誕生会
 - 29日（水）～年末休み
 - 12/25（土）～1/6（木）1号認定冬季休暇
 - ※2/4（金）発表会（うずら0・1、うさぎ、しか組）を2/8（火）発表会（全クラス）に変更します。
- よろしくお願ひいたします。

寒くても外遊びが重要な理由

人間は恒温動物です。恒温動物は、外気温が変化しても自分の体温を一定に保つ機能をもっています。しかし現代は、暑くなったらクーラー、寒くなったらすぐに暖房、と快適な環境が保障されるようになったため、体温調節機能が低下し、最近では寒さにも暑さにも弱い子どもが増えてきているといえます。

年齢が小さければ小さいほど、体と心の働きは強くつながっています。ですから、体を動かすことによって心も動きます。家にこもっていると、単に運動量が減ってしまうということだけでなく、意欲や集中力なども低下してしまうそうです。

寒さ、暑さ対策の基本はシンプルです。早寝早起きを中心とした正しい生活リズムをつくること、三食しっかり食事をとること、そして思いっきり体を動かして外で遊ぶことです。



暖房器具や加湿器は、油断するとやけどの危険があります。また、ホットカーペットなど低温のものでも、長時間接触していると低温やけどをする恐れもあります。使うときは子どもたちが安全に過ごせるよう、十分に気をつけてください。

身体を温める旬の食材！

12月は「師走（しわす）」とも言われ、年末年始に向けた準備の時期！寒さも本格化してきたこの季節、身体を温める旬の食材を取り入れながら“寒さを乗りきる体づくり”を大切にしてください！

身体を温める旬食材には、生姜・にんじん・かぼちゃ・ごぼう・大根・レンコン・長ネギ などがあります。

12月22日は「冬至（とうじ）」と呼ばれ、一年間で最も日が短い日です。ここから徐々に日がのびていく、境目となる大切な日でもあります。

「“ん”がつく食べ物」は邪気を払うので、「南瓜（なんきん）」を食べることがよいとされています。

また、柚子湯に浸かり体を温めることも冬至ならではの慣し。五感を使ってゆずの香りを味わってください。