

# なかもり幼稚園 ひよこ教室

2021年12月

みなさん こんにちは  
早いもので、今年最後の月となってしまいましたね。  
毎年、クリスマスやお正月など楽しいことがた〜くさんの年末年始ですが、今年もコロナ禍で思い切り楽しむことが出来ないかもしれません。  
そんな中ではありますが、時々はお散歩をして冬の自然も感じてみて下さい！  
朝のすべり台は冷たいのかな？ 氷・霜柱ができていないかな？  
たくさんの「ふしぎ」を見つけてみてください・・・  
けがや、病気に気を付けて、元気に新年をお迎え下さい。  
1月にお会いできるのを楽しみにしています。

## 家族みんなで ガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいです。習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！ 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！ 小さい子は、口に水を含んで「ベッ」と吐き出すだけでも効果があります。

## これってOK？ 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

### おすすめ

リンゴのすりおろし  
整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。  
おたけ、おしや  
整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。  
やわらかく煮た野菜スープ  
消化がよくなり、水分補給にもなります。

### 避けたほうがいい

柑橘類  
腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。  
パン、バター、チーズなど  
脂肪を多く含む、腸に負担をかけるのでNGです。  
生野菜・繊維の多い野菜  
消化がよくなり、下痢を悪化させるため避けましょう。

ひよこ教室は2月で終了となります。

残りわずかですが、入園へ向けて自分でできることは、  
どんどんやらせてあげましょう。  
出来た時は、大げさなくらい褒めてあげて下さい。失敗しても大丈夫！

### 時間

AE・CG 10:00~10:50  
BF・DH 11:10~12:00

…もちもの…  
いつもの用意  
くれよん・のり  
はさみ(こども用)

### ★1月・2月日程★

1月 13日(木)ABEF  
14日(金)CDGH  
20日(木)ABEF…体操  
21日(金)CDGH…体操  
27日(木)ABEF  
28日(金)CDGH

2月 17日(木)ABEF  
18日(金)CDGH  
24日(木)ABEF  
25日(金)CDGH

★2月5日(土) 1日入園

