

なかもり幼稚園 ひよこ教室

2025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ある年末年始ですが、
ここ数年は、体調や感染症に気をつけながら過ごす日々が続いています。
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ください！
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が、
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。

おかゆ、おじや

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。

避けた方がいい

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。

ひよこ教室にご参加頂きありがとうございます。

最近、天候の影響や、風邪などの流行により、お休みのお子様が増え、クラスによっては参加人数がとても少ない日が続いております。

そこでより多くのお友達と一緒に楽しく活動できるよう、今後は合同での実施とさせて頂く事になりました。内容や安全面にはこれまで通り配慮してまいりますのでご理解とご協力をよろしくお願い致します。

— 今後の日程 —

- ★1月 16日(金) お正月あそび！
- ★1月 28日(水) うんどう遊び
- ★1月 29日(木) クレヨン・はさみ使ってみよう！
- ★2月 5日(木) 入園相談会(Aクラス10時～11時半)
- ★2月 6日(金) 入園相談会(Bクラス10時～11時半)
- ★2月 12日(木) 保育最終日
- ★2月 18日(水) うんどう遊び ひよこ教室最終日

・・・もちもの・・・

いつもの用意・くれよん・のり・はさみ(こども用)

時間

11:00～ 11:50

12月 18日(木) クリスマス会

参加ご希望の方は、下記よりお
申込み下さい。16日(火)×切り

現在欠席の方が多く、当日の準備(プレゼントなど)をさけて
頂きたいので、
お申込みを
お願い致し
ます。

[https://](https://forms.gle/uiKZ1Z3r1AkX8VAp9)

forms.gle/uiKZ1Z3r1AkX8VAp9

