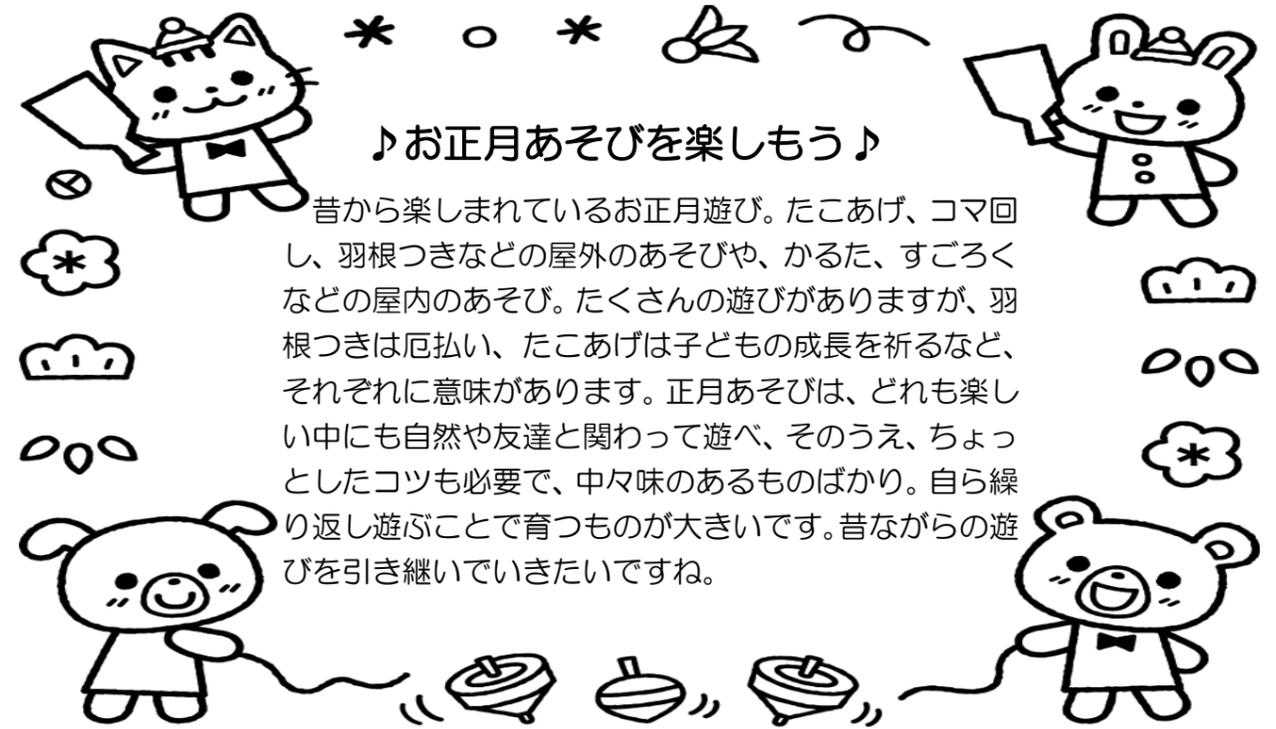


平成28年 1月1日
 社会福祉法人 ソシネット
 私立 山の手保育園

明けましておめでとうございます。皆様、お元気で新年をお迎えのことと思います。新しい年の始まりは、何かすばらしいことが起こりそうな期待感でいっぱいになります。子どもたちにとってこの1年は、成長と変化の連続です。子どもたち1人ひとりがのびのびと健やかに成長することを願い、充実した保育を心がけていきたいと思ひます。

これから寒さも厳しくなり体調を崩しやすくなりますので、健康管理に十分気を付けていきたいと思ひます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

理事長 園長 安東 信幸
 職員一同



♪お正月あそびを楽しもう♪

昔から楽しまれているお正月遊び。たこあげ、コマ回し、羽根つきなどの屋外のあそびや、かるた、すごろくなどの屋内のあそび。たくさんの遊びがありますが、羽根つきは厄払い、たこあげは子どもの成長を祈るなど、それぞれに意味があります。正月あそびは、どれも楽しい中にも自然や友達と関わって遊べ、そのうえ、ちょっとしたコツも必要で、中々味のあるものばかり。自ら繰り返し遊ぶことで育つものが大きいです。昔ながらの遊びを引き継いでいきたいですね。

おたんじょうび
 おめでとう

1月のお誕生日は
 6名です
 おめでとうございます。



今月の予定

- 12日 身体計測
避難訓練
- 13日 卒園児写真撮影
- 14日 リトミック
- 15日 誕生会
- 20日 お店屋さんごっこ

☆生活リズムを整えましょう☆

年末年始のお休みは、ゆっくり過ごせましたか？園での生活が始まって、体がだるくなったり眠くなったりなどしないように規則正しい生活リズムを心がけましょう。

○早寝早起きを心がけましょう

夜は21時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」、「体の成長を促す」、「病気を治す力が増す」ことにつながります。

○朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よく噛んで、しっかり食べましょう。

○朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。

