



1月の園だより

令和8年1月5日
水巻第一保育所

新年あけましておめでとうございます。

年が明けて新たな一年がスタートする1月。

暖冬とはいえ、寒さが増すこの頃ですが、子どもたちは外で元気いっぱい
に遊んでいます。体調を崩しやすい季節の為、健康に気を配りながら本年も
楽しく過ごしたいと思います。

1月の行事予定

- | | |
|--------|------------------------------------|
| 5日(月) | 保育始めの会 |
| 14日(水) | 誕生日会 |
| 24日(土) | 保育参観・保護者向け講演会・懇談
※詳細は後日お知らせ致します |



春の七草

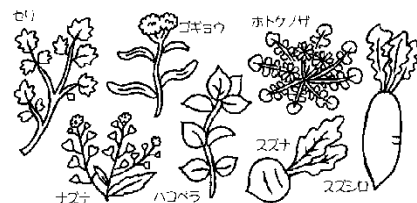
昔から1月7日には無病息災を願って七草粥を食べる習慣があります。また、野菜が不足しがちな冬の時期に栄養素を補うために食べる、お正月に美味しいものをたくさん食べた胃腸を休ませてあげる、といった意味も込められていると言われています。

保育所では、1月7日に七草すいとんを給食に出します。

『春の七草』って・・・？

せり・なずな・ごぎょう・ほこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ

最近はお店でセットになって販売しているものもよく見かけますね。



何を着せたらよいの？

～寒い季節の幼児の衣服～

幼児にとっての衣服の役割

幼児は、体温調節機能が未発達で、体重当たりの体表面積が大きい為に放熱しやすく、外気温の影響を大きく受けます。寒さに対する抵抗力は成人よりも弱いので、幼児にとって衣服による体温調節はとても重要です。

幼児期後半になると、衣服を自分で着たり脱いだりすることに興味を持つため、暑さや寒さの状況に合わせて自分の感覚で着替えられるように、声をかけていきましょう。

寒い季節の厚着に注意!!

幼児は基礎代謝が成人より高いので、冬でも汗をかきます。汗をかいた後に体が冷えると、風邪をひく原因になります。
活発に動き回っている時の衣服は、成人よりも1枚少なくするとよいでしょう。
汗をかいたら着替えます。



肌着を着ることの大切さ

肌着は、肌を清潔に保つ働きがあります。幼児は、良く汗をかき、皮脂や角質片がはがれた「あか」も多いので、肌着は、吸水性や吸湿性、通気性が高いものを選んでさせましょう。
また、動きやすいように伸縮性があるものにします。



就学・進級まであと3か月・・・

早いもので、今年度も残すところ3か月となりました。

就学や進級に向けて、期待と不安で気持ちが不安定になりやすい時期でもあります。

特に、年長児はこれまでみられなかったような行動をとったり、感情の起伏が激しくなったりする姿もみられるようです。

年度末の慌ただしい時期ではありますが、私たち大人も出来るだけ子どもの気持ちに寄り添い、少しでもゆっくりとした時間が持てるよう心掛けていきたいですね。

お子さんのことで気になること等があれば、いつでも声を掛けてください。