

1月の園だより

幼保連携型認定こども園 一川目保育園 令和6年 1月

明けましておめでとうございます。

久しぶりの登園にソワソワしながらも、お正月の話に花が咲き、友だちとの関わりを楽しんでいる子どもたち。今年も元気いっぱいに雪遊びなどを楽しみながら過ごしたいと思います。雪遊び等を控えてほしい時は連絡をお願いします。

就学や進級に向けて少しずつ準備を進めていきたいと思います。無理なく、自分で出来ることは進んで行い、出来ない所はやり方などを教えながら一緒にやってみるのも良いかもしれません。特に、小学校に入学するお友達は前の日に持ち物の準備をする習慣を身に付けていくようにするのも良いですね！！



冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではありません。最近は、厚着や暖房であたためすぎて、冬になる子も増えています。床暖房の部屋に寝かせたらあせもができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しんが治りにくいと言われますので、早めに受診しましょう。

予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に



小さい子は特に、背中にふれて汗をかいていないかまめにチェックしましょう

ブルーライトによる影響…

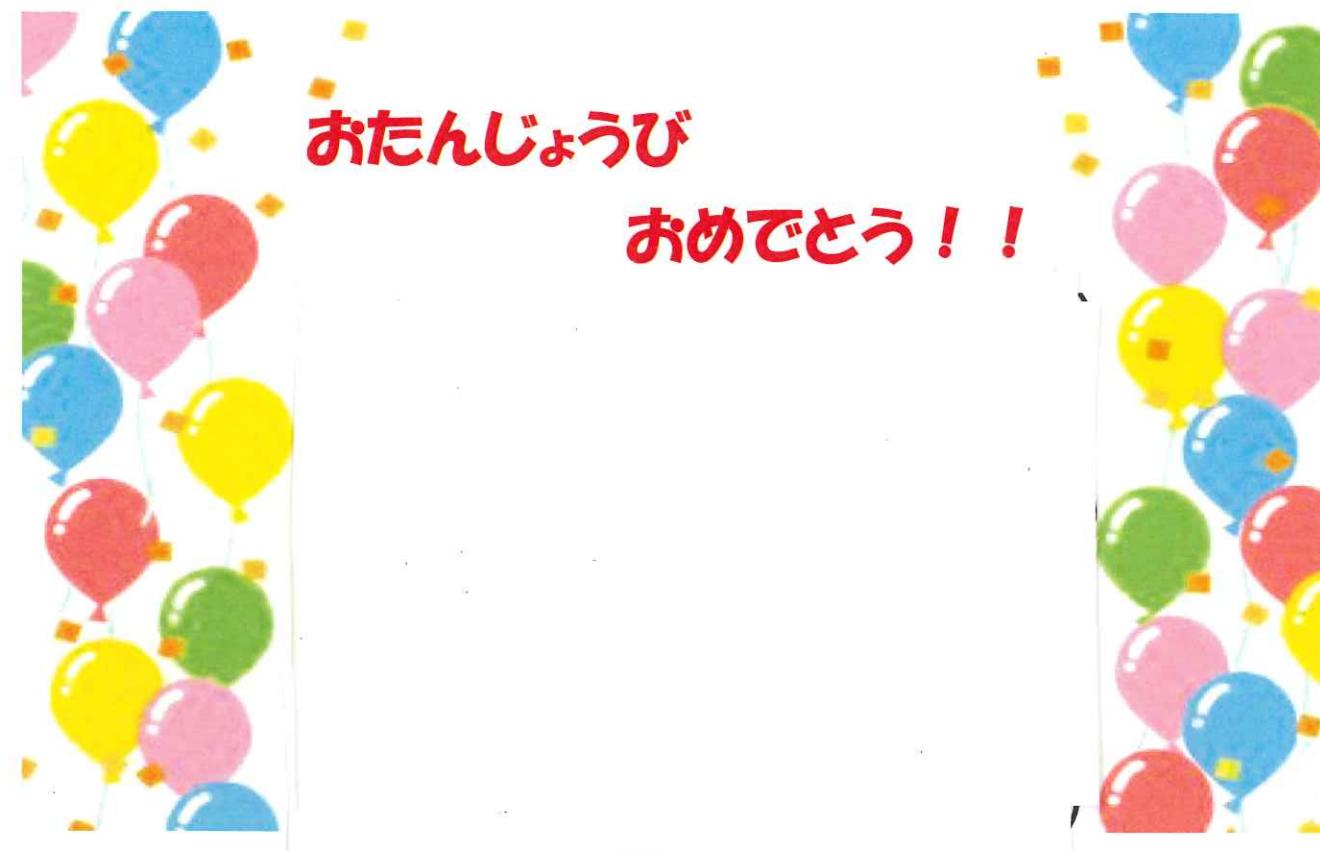
ブルーライトが体に及ぼす影響は、一言で言うなら「朝には必要、夜には不要」です。朝に浴びる太陽の光を夜も浴びているような生活になります。ブルーライトが体に及ぼすさまざまな影響は・・・

- ・睡眠への影響
- ・精神への影響
- ・目をはじめとする身体への影響
- ・肥満への影響
- ・網膜への影響
- ・目をはじめとする身体への影響

です。夕方以降はタブレットやスマートフォンができるだけ見せないようにしましょう。そして、早寝・早起き・朝ごはんの生活習慣をつけることが大事です。寝る2時間前には、パソコンやスマートフォンなどの電子機器をオフにする習慣をつけましょう！！

お誕生日

おめでとう！！



☆ 今月の目標 ☆

- ・冬ならではの自然や遊びに興味を持ち、保育教諭や友だちと一緒に楽しむ。
- ・手洗い・うがい・鼻を拭くなど、身の回りのことを自分から進んで行う。



1月の行事予定

月	火	水	木	金	土
1 元日	2 休み	3 休み	4	5 避難訓練	6
8 成人の日	9 英会話教室 (さくら組)	10 誕生会	11	12 書き初め (5歳児)	13
15	16	17 読み聞かせ会	18 サッカー教室 (3・4・5歳児)	19	20
22	23 英会話教室 (さくら組)	24 思い出遠足 (3・4・5歳児)	25	26	27 お布団 持ち帰り
29	30	31			