



# 石山くじら小規模保育園だより

今年も残すところ、後1か月となりました。また、暖かい日続いていましたが、いっきに寒くなりました。しかし、子ども達は元気いっぱい。天気の良い日には散歩に出かけます。小さいお友達もしっかり自分の意志で歩けるようになってきましたよ。

## ＊ 風邪を予防しましょう

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。新型コロナウイルスの第6派も気になるころです。免疫を高め、しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう。

風邪予防のポイントは、「**栄養**」「**睡眠**」「**運動**」です。バランスのよい食事を摂ること。十分な睡眠をとる事。手洗い・うがいをしっかりする事。元気に遊んで体を動かす事を心がけましょう。また、ビタミンC・Aたんぱく質を積極的にとると良いですね。



## ＊ 12月22日は



**冬至**とは、二十四節季の一つで、一年で夜が最も長く、昼が短い日です。太陽との距離が遠くなるので、太陽の力が一番弱くなります。しかし、この日に境に再び力が甦るといふ前向きな意味も含まれています。「ん」のつく食べ物（南瓜・きんかん・レンコン・人参・うどん等）を食べる『運』を呼び込むといわれ、縁起の良い食べ物として運気を上昇させるだけでなく、寒い冬を元気に乗り切るための知恵でもあります。

### 12月予定

避難訓練 身体測定  
クリスマス会 24日（金）  
保育料引き落とし日 27日（月）  
協力日 給食なし（保育12時まで）28日  
年度末休園 29・20・31日

### 1月予定

避難訓練 身体測定  
年始休園 1・2・3日  
保育料引き落とし日 27日（木）



たのしかったね～



力を入れて引っ張ります。 2歳児



持つ 0歳児

ツルをたぐります。 1歳児

小さな花壇ですが、  
20個！！お芋  
とれました

## 11月の写真

