

うさぎぐみだより

12月号

認定こども園新宿ベアーズ 2021年12月1日

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。寒さの中、追いかっこや落ち葉拾いなどで元気に遊び回る子どもたちの姿に、成長を感じています。

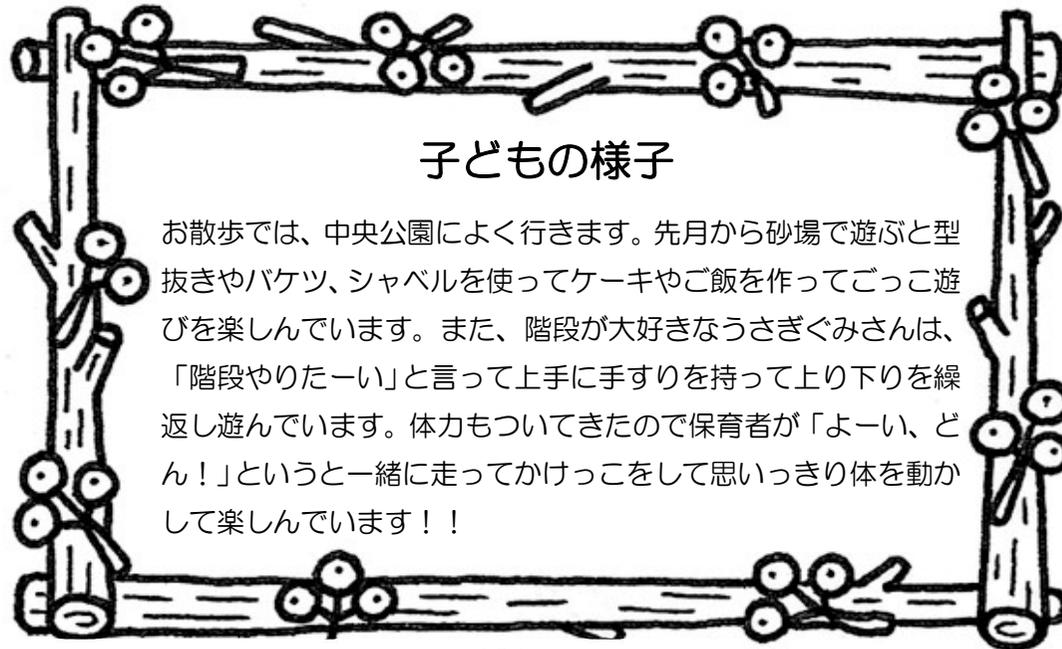
うんと冷える日もありますが、今年最後まで元気いっぱいにご過ごしたいと思います。よいお年をお迎えください。



- 2日(木) 身体測定
- 7日(火) 避難訓練
- 23日(木) クリスマス会
- 29日(水) ~1/3(月) 冬休み



おめでとう♪



子どもの様子

お散歩では、中央公園によく行きます。先月から砂場で遊ぶと型抜きやバケツ、シャベルを使ってケーキやご飯を作ってごっこ遊びを楽しんでいます。また、階段が大好きなうさぎぐみさんは、「階段やりたーい」と言って上手に手すりを持って上り下りを繰り返し遊んでいます。体力もついてきたので保育者が「よーい、どん!」というと一緒に走ってかけっこをして思いっきり体を動かして楽しんでいます!!

冬の健康

冬休みの間は、つい夜更かしをしたり朝食を食べなかったりと、不規則な生活になりがちです。毎日元気に過ごすためにも、早寝早起き・食事は3食・戸外で遊ぶ・うがいと手洗いをするなど、規則正しい生活を心がけましょう。



冬至

1年でもっとも夜が長く、昼の短い日です。1年間元気に過ごせるようにと家族で会話を楽しみながら、カボチャを食べたりユズ湯に入って体を温めたりしましょう。カボチャは体を温めてくれる。食べ物で、かぜ予防になります。



また、ユズ湯に入ると1年間無病息災でいらるといわれています。