

12月1日(月)交通安全教室

堺市交通課の方が交通安全の話をしてくれました。信号の見方や横断歩道の渡り方など交通ルールをたくさん教えていただき、その後園庭で模擬道路を渡りました。先ほど聞いた事を思い出しながら上手に渡ることができました。終了後4, 5歳クラスは、バス通りの横断歩道を実際に渡る練習もしました。



12月8日(月)赤坂台小学校(2年生)との交流会

赤坂台小学校2年生とゆり組の交流会があり、2年生が用意してくれたおもちゃコーナーで遊びました。おもちゃは上手に作られていて、ゆり組の子ども達もとても楽しく遊ぶことができました。案内してくれるお兄さん、お姉さんは「次、どこに行く?」「こうやって使うんだよ」と優しく接してくれ、お土産もいただき大満足でした。



12月24日(水)クリスマス会

手作りのブーツ製作や、なかよし広場のクリスマスツリー、事務所前のアドベントカレンダーなど…クリスマス会が待ち遠しい毎日でした。当日は感染症対策として3部制で行い、みんな歌や保育士の劇をととても楽しんで見ました。

サンタさんの登場には少しびっくりでしたが、プレゼントをもらう子ども達はとても可愛く、もらった後も大事そうに持っていました。

たこあげを楽しみました!

手作りのたこが空に上がると「上がった! 上がった!」と大喜びです。回を重ねるとあげ方のコツもつかみ、走るだけではなく、上げる姿が様になってきました。

保健だより

生活リズムを整えよう

かぜをひかない丈夫な体づくりの
ワンポイントアドバイス

☆この3つが、寒い冬を元気に過ごすポイントだよ☆

バランスの良い食事

食事

3種類そろっていますか?

主食



ごはん

パン

+

タンパク質



卵

大豆

魚



チーズ

ヨーグルト

ウインナー

+

野菜



みそ汁

野菜のため

野菜サラダ

十分な睡眠

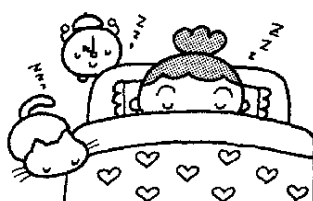
睡眠

早寝・早起きで、十分な睡眠を取りましょう。

休日のお昼寝なども大切ですね。

疲労回復には、睡眠が一番!

睡眠不足は、イライラや体温調節の乱れの原因になります。



清潔な体

清潔



お風呂に入って一日の疲れと汗を落とし、サッパリしましょう。

毎日の入浴と、きれいな下着!

皮膚の汚れやあかは、皮膚呼吸の妨げになったり体温の低下を招いたりして、かぜの原因になります。