

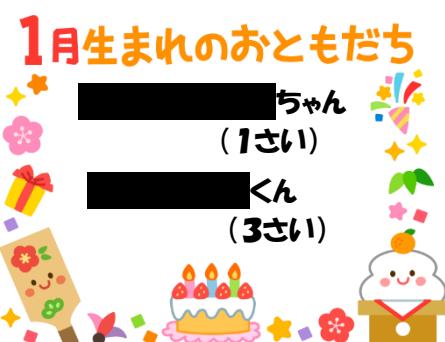


# 1月のえんだより

今年はインフルエンザが早くから大流行しましたが、園では流行することなく12月も元気に過ごすことができました。これから年末年始は、お出かけの機会が増えたり、とにかく忙しい連休になるご家庭も多いかと思います。たくさん遊んでたくさん食べたら、しっかり休息をとるように心がけましょう。お休み明けスムーズな登園の為にも、生活リズムが乱れないよう気を付けてお過ごしくださいね。

本日は、子ども達が楽しみにしていたクリスマス会を行いました。サンタさんをおもてなしするために、先生たちはクリスマスの装飾をし、子ども達はお歌の練習をして、わくわくしながら今日を迎えるました。お待ちかねのサンタさんの登場にはちょっとびっくり驚いた様子でしたが、サンタさんからプレゼントをもらうとみんなで元気よく「ありがとう」とお礼をいうことが出来ました。プレゼントのお礼にお歌を披露し、今日の思い出にサンタさんと一緒に記念撮影もしました。最後は「来年もまた来てくれる」とサンタさんと約束をして、いつまでも手を振って見送っていました。来年もまた来てくれるといいですね！

さて、今年も残りわずかとなりました。来年も子ども達がのびのびと成長出来るような保育を行っていきたいと思っております。今年も1年ありがとうございました。来たる2026年が心穏やかな1年になりますよう、また皆様の健康を願って年末の挨拶とさせていただきます。よいお年をお迎えください。



## 咳でねむれないときは……

咳が続くと体力を奪います。呼吸が楽になるようにケアしてあげましょう！



### 体を起こして

横になると咳がひどくなる時は、縦に抱っこしてあげましょう。



### 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いてのどをまもりましょう。



### ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだ方が早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



## 大人気!! エビカニクス体操



子ども達は「エビカニクス」というダンスが大好きで、毎回大盛りあがりです！

この体操は、エビとカニの特徴的な動きを取り入れた簡単で楽しいエクササイズダンスで特に幼児や子どもに人気があります。体操の動きはリズミカルで歌に合わせて体を動かすことが出来るため楽しみながら運動することができますよ！真剣に踊ると大人もかなりの汗をかきますので運動不足になりがちの冬休みに親子で一緒に踊ってみてくださいね♪

