



1 がつえんだより

令和5年1月1日 大原西保育園

新年あけましておめでとうございます
昨年は大変お世話になりました。本年もよろしく願いいたします。

年末年始は静かだった園舎も、子どもたちの元気な声に戻ってきて
活気にあふれています。子どもたちの明るい笑顔とともに
2023年の幕開けです。

今年も保護者の皆様と手を取り合いながら、子どもたちが
充実した日々を過ごせるように援助していきたいと考えております。

1月の保育目標

お正月遊びを
たのしむ

1月の行事予定

- 3日(火) まで年始休園
- 12日(木) お正月遊びの日
- 17日(火) キッズヨガ
- 18日(水) 英語
- 19日(木) 異年齢児交流会
- 21日(土) 半日保育
- 25日(水) 英語
- 26日(木) 異年齢児交流会
- 31日(火) キッズヨガ

2月の半日保育は25日です

冬の外遊びのポイント！

- ・できるだけ薄着で遊ぶ(厚着では身体を動かしにくく、それがケガにつながることも。
日常的に薄着で過ごすことをお勧めします)
- ・温かく過ごしやすい時間帯に(外遊びは気温が高い14時間前後の1時間が適しています。)
- ・1時間くらいは外で遊ぶ(午前と午後に分けても大丈夫です)
- ・汗を拭きとる(走り回って汗をかいたら、タオル等でふき取りましょう)

子どものビタミンD不足が問題になっています。原因としては、季節問わず帽子をかぶったり
日焼け止めをつけたり、紫外線を過剰に避ける生活習慣によって、紫外線を浴びる機会が
減少していることが考えられます。ビタミンDをつくる対策として

1. 日光を浴びる(冬の時期は紫外線も少ないので、日中に浴びても大丈夫)
2. ビタミンDが含まれる食品を食べる(ビタミンDが多く含まれている食品としては
魚やきのこ類などです。炒め物や揚げ物など油を使った料理にすると
吸収率がアップするのでお勧めです)

