

# 12月

**今月の目標**  
『友達と色々な遊びを経験したり、  
自己表現の喜びを味わう』



## 12月の予定

- 1日(水) 全園児歯科検診(園医:中島先生来診)  
お休みしないで、受診しましょう。
- 21日(火) 乳児定期健康診断(園医:曾我先生来診)  
お休みしないで、受診しましょう。
- 21日(火) 避難訓練(不審者・火災・地震・初期消火)
- 24日(金) クリスマス会・12月生まれのお誕生会  
劇団をお招きし、園児と保育士で楽しみます。
- 29日(水)~1月3日(月) 年末年始のお休み

※ 状況に応じて延期等、変更もあります。



## クリスマス

街ではクリスマスの綺麗なイルミネーションが飾られ、楽しい音楽があちらこちらから聞こえ始めました。今年も保育園のクリスマス会には、劇団をお招きし楽しみたいと思います。お休みしないで登園しましょう。



## お知らせ

平常保育は、年末は12/28まで、年始は1/4からです。12/29~1/3はお休みです。お子さんとじっくり関わってあげる良い機会です。早寝・早起き・朝ご飯の良い生活リズムを続けて元気に過ごし、よいお年を迎えましょう。



## 日の出だより

2021年も、いよいよ12月を迎えました。世界中がコロナ禍で多くの困難にあい、命の尊さ・人との関わりの大切さを学ぶ機会にもなりました。保育園では、ピーマンやさつまいもを通して、食物を育てたり収穫して、その世話をしながら、役割を認めてもらったり、一緒に食べる喜びや感謝の気持ちが育ちました。また、生き物(魚・虫・カニなど)を通して、愛しむ優しさも芽生えています。ご家庭でも手を繋いで、近くを散歩しながら、小さな発見や驚きをお子さんと一緒に試してみませんか。親子の心がポカポカになり、笑顔で過ごす一時になると思います。認めてもらい、励ましの言葉が子どもへの何よりのプレゼントになることと思います。元気に登園して下さいね。一年間ご協力ありがとうございました。よいお年をお迎え下さい。



## 冬休みの生活リズム



年末年始は慌ただしく、どうしても大人のリズムで過ごしがちになってしまいます。イベントが多いこの時期、なにがなんでも子ども優先、というわけにはいかないこともあります。子どもの睡眠のリズムだけは守りたいものです。夜寝る時間、朝起きる時間はできるだけいつもの通りに過ごすよう心がけましょう。生活リズムをなるべく崩さないことが健康的に過ごすコツです。



おはよう



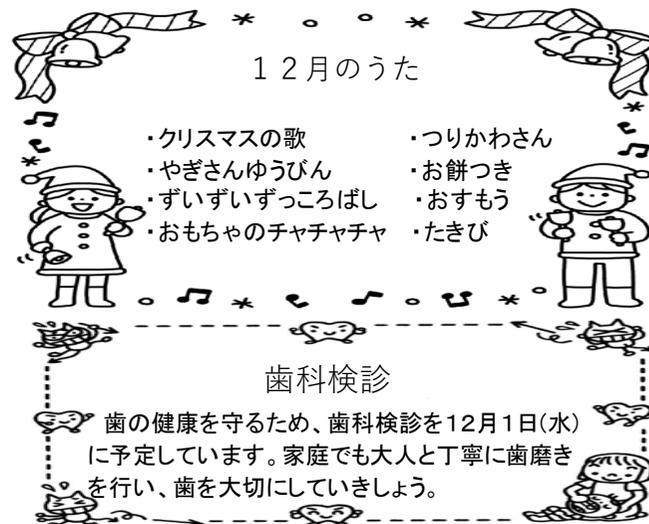
おやすみ



## 見直してみませんか?

現代は、乳幼児期からスマホやテレビ等を利用する機会が多くなっています。乳幼児期は、外界の情報を視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚という五感の刺激をバランスよく自分自身に取り込みながら成長していきます。スマホやテレビなどからは、視覚と聴覚だけの刺激が一方向的に与えられるので、長時間見せっぱなしにすることは乳幼児期にはできるだけ避けたいものです。一緒に絵本を見たりなど、親子の触れ合いの時間を大切にしましょう。

令和3年12月1日  
日の出保育園

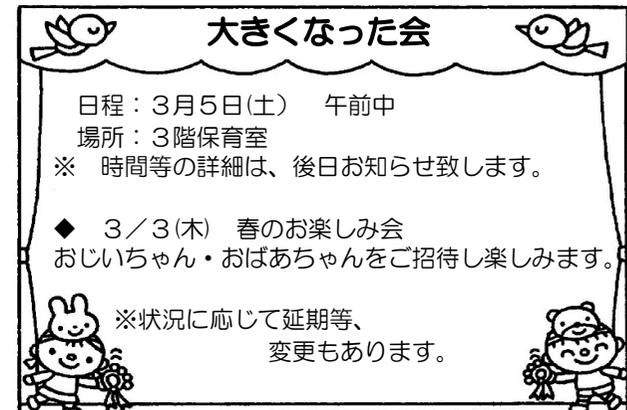


## 12月のうた

- ・クリスマスの歌
- ・やぎさんゆうびん
- ・ずいずいずっこぼし
- ・おもちゃのチャチャチャ
- ・つりかわさん
- ・お餅つき
- ・おすもう
- ・たきび

## 歯科検診

歯の健康を守るため、歯科検診を12月1日(水)に予定しています。家庭でも大人と丁寧に歯磨きを行い、歯を大切にしていきましょう。



## 大きくなった会

日程: 3月5日(土) 午前中  
場所: 3階保育室  
※ 時間等の詳細は、後日お知らせ致します。

◆ 3/3(木) 春のお楽しみ会  
おじいちゃん・おばあちゃんをご招待し楽しみます。

※状況に応じて延期等、変更もあります。



## ご確認を!

行事等や様々なお知らせ・お願い、日時や持ち物、出欠確認に関するお願い・変更等をプリントや玄関掲示にてお知らせしています。子ども達が園生活や行事等をより楽しむための大切なお知らせですので、必ずご確認ください。

尚、ご不明の点があれば、いつでも担任までお尋ね下さい。また、コロナウイルス感染症やその他の感染症により、急な行事の日時変更や延期・中止等がございますので、ご理解・ご協力の程、宜しくお願いします。



# 日の出ほけんだより

12月号

早いもので、今年も残り1ヵ月となりました。本格的な冬の寒さを感じます。気温も下がり空気が乾燥すると、ウイルスの活動が活発になり感染症が流行ってきます。引き続き、手洗い・うがいを行いましょう。子供たちにとっては、クリスマスやお正月と楽しみがいっぱいのおきです。生活リズムが乱れがちとなってしまうかもしれませんが、体調管理に気をつけていきましょう。

令和3年12月1日  
日の出保育園



## 感染性胃腸炎が流行り始めています

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。ノロウイルスによる感染症は人から人へ感染する場合と汚染した食品を介して起こる場合に分けられます。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらいましょう。脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。



### 対策のポイント

- ① こまめな手洗い 特に排便後、調理や食事の前には石鹸と流水で十分に手を洗いましょう
  - ② カキなどの二枚貝を調理するときは十分に加熱しましょう。
  - ③ 吐物やふん便は次亜塩素酸ナトリウム（塩素系の漂白剤）を使用し、適切に処理しましょう。
- 吐物やふん便を処理するときは使い捨て手袋・マスクを装着し、処理後はよく手を洗いましょう。



## インフルエンザ

### インフルエンザって？

咳やくしゃみなどによって感染し広がるウイルスで、感染力が強く、流行すると短期間で多くの人へ感染が広がります。38度以上の急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。

### 予防のポイント

- ・流行する前にインフルエンザワクチンを接種しましょう
- ・こまめな手洗い
- ・室内は適度な湿度を保ちましょう
- ・十分な休息とバランスの良い食事を心がけ免疫力を高めましょう。

インフルエンザと新型コロナ感染症似ているため区別がつきにくいですが、新型コロナ感染症は咳や発熱などがみられます。症状の現れ方は個人差もありますが最初は比較的ゆるやかに発熱～高熱、せき、関節痛や筋肉痛といった症状があらわれます。基本的な感染対策は同じです。対策し予防に努めましょう



### 11月の感染症

- ◆アデノウイルス感染症 1名
- ◆水痘（水ぼうそう） 1名

## 手洗い

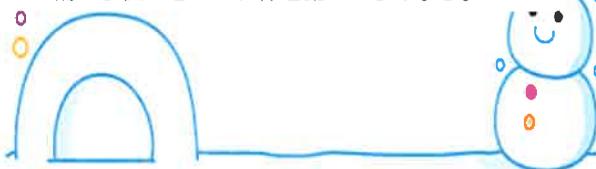
手はいろいろなものに触れるため、手を介して感染が広がります。丁寧に洗いましょう。また洗い残しがないようにしましょう。

### きれいな手の洗い方



## 冬休みの過ごし方

お休みの間は生活リズムが乱れやすくなるので、夜は決まった時間にお子様と一緒に布団に入るようにしましょう。早寝・早起きや手洗い・うがいをいつも以上に心がけましょう。冬休みは、進んで年末の大掃除やお正月の準備の手伝いをして、体を動かしましょう。



## 睡眠について

睡眠にはバランスのよい食事、日中の活発な運動が大切です。テレビやタブレットの光は脳を興奮させ、睡眠不足に陥るといった悪循環につながります。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビなどを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子供には小さな明かりをつけておいてあげたり、部屋の温度（夏場は25℃、冬場は18℃程）に気をつけることも大切です。

