



りとせだより



りとせ橋本保育園 2020年12月28日発行

早いもので2020年も終わりが近づいています。2020年は感染症予防に際し、保護者の皆さまに多くのご協力を賜り、誠にありがとうございました。りとせ橋本保育園で毎日元気にお子さんをお迎えでき、私たちも嬉しく思います。2021年も元気に、楽しく遊び、みんなと一緒に成長していける一年にしていきたいと思ひます。来年も、どうぞよろしくお願いいたします。
よい年越しをお過ごしください。



1月生まれのおともだち

6名のお友達です
おめでとうございます



行事予定

- 8日(金) 新年お楽しみ会
- 13日(水) 内科健診
- 15日(金) 英語教室(プリンス英米学園)
- 19日(火) 避難訓練(地震)
- 22日(金) リトミック教室(カワイ音楽教室)
- 26日(火) 誕生会(クラスごと実施)
- 29日(金) 英語教室(プリンス英米学園)



睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気や怪我をした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンが分泌されます。

睡眠が足りないとき……

食欲がなくなる、集中力なく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている。イライラ・不機嫌……と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。



冬休みの過ごし方

冬休みは楽しいイベントが盛りたくさんです。つい夜更かしをしたり、ご馳走を食べ過ぎたりと、生活のリズムを崩しやすい時期でもあります。インフルエンザや風邪の流行する季節、早寝早起き、手洗い、うがいをいつも以上に心がけましょう。また、年末はお正月の準備や大掃除で忙しい時期ですが、家族で大掃除をして体を動かしてみてもいいのではないでしょうか。

おねがい

◆寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいです。大人より一枚少ない服装で下着を着けて体を冷やさないようにするとよいです。また厚手の服を一枚着るより、素材の異なる薄手の服を二枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなります。室温に合わせて脱ぐ着させやすい衣服をお願いします。

◆新年度に向けて、年齢ごとに進級の準備を進めていきますので、ご協力をお願いします。詳細につきましては、各クラスよりお知らせがありますので宜しくお願いします。

