



# あけましておめでと〜ございませ〜

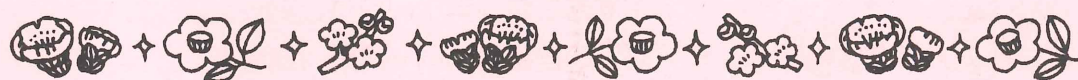
本年も皆様にとって健康で楽しく充実した良い1年になりますように、心からお祈り申し上げます。また、職員一同、保護者の皆様と共に、お子さまの健やかな成長を見守っていきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願い致します。

## 1月の行事

- 6日(月) 年明けスタート
- 14日(火) お茶会 10時集合
- 23日(木) リトミック 10時〜
- 24日(金) 誕生会 11時〜
- 28日(火) つくりましょう 午前のみ  
雪だるまとペンギン  
(材料が無くなり次第終了)

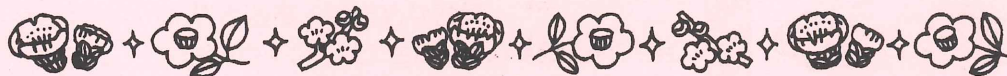
## 1月のお誕生会

1月生まれのお友だちのお誕生会を開きます。申し込み〆切は1/23(木)までとなります。詳細は、職員までお尋ね下さい。



## 令和元年度 第10回リトミック

- \* 日時 1月23日(木) 10:00〜
- \* 対象児 1, 2歳児 (\*先着30組)
- \* 当日、保険代(1人25円、親子で50円)を徴収させていただきます。
- \* 開始10分前には集まりましょう。
- \* 欠席される方はご連絡下さい。
- \* 「とんぐりひろば」の一般開放は10:45〜となります。
- \* 次回2月27日(木)のリトミック申し込み開始日は、1月28日(木)からです。電話での申し込みはご遠慮ください。



## しいの木保育園子育て支援センター(とんぐりひろば)

清水町徳倉 1603-10 TEL 055-933-4123

- 開園日 月〜金
- 時間 室内 9:00〜12:00 & 13:30〜16:00  
園庭開放 11:00〜12:00
- 相談 常時受け付けています。お気軽にどうぞ。
- 毎日、体操・歌・絵本を楽しむ時間があります。
- 地域を問わず、どなたでもご利用になれます。



## お知らせ

- \* 1月のとんぐりひろばは、6日(月)から通常開放となります。ご了承下さい。
- \* 2月3日(月)は豆まきを行います。詳細は2月号でお知らせします。

## ☆風邪予防のポイント☆

- \* 手洗い・うがい  
お茶うがいはカテキンの抗菌作用で感染抑制!
- \* バランスのとれた食事・水分補給  
免疫力を高めるビタミンC、鼻や喉の粘膜を強化するビタミンAが重要!!
- \* 温度と湿度、こまめな換気  
乾燥でウィルスが活性化するので加湿器の利用をし、換気でウィルス繁殖を防ぎましょう。
- \* 十分な睡眠と適度な運動  
十分な睡眠で抵抗力をつけましょう。
- \* 薄着を心掛けましょう  
過度な厚着は体温調節低下の原因に! 気温の変化に対する順応力を鍛えましょう。

十分な睡眠と栄養、生活リズムを整えて、風邪やインフルエンザに負けない元気な体づくりをしていきましょう!

