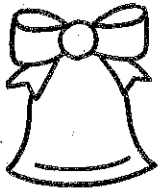


えんぜるらんど

〒432-8035
 浜松市成子町 23-1
 天使園子どもの家
 TEL 452-0203
 FAX 456-4839



令和4年12月・令和5年1月号

冬を元気いっぱいにご過ごすには

12月になるとグッと気温が下がり、いよいよ冬到来です。そして、12月から1月にかけては、沢山の行事がありますね。クリスマス・大晦日・お正月・・・など家族で過ごす時間が多くなります。子どもが主役になったり、大人も心躍ることがあったりすることでしょう。昔から伝わる年中行事は、私たちの毎日の生活に季節の節目節目で生活に豊かさと潤いを与えてくれます。子どもと一緒に今、出来る形で伝えていきたいですね。

さて、冬になると家の中で過ごすことが多くなります。「寒い時、何枚洋服を着せたらいいの?」「厚着したほうがいいの?」と悩んだりします。乳幼児期は、外部環境の影響を受けやすく、暑い中にいると体温が上がり、寒い中にいると体温が下がってしまいます。自分で体温調節が上手くできない為、大人だと我慢できる範囲でも子どもは、急に体温が上がったり、下がったりすることがあるので注意しましょう。そこで大人が体温調節を心がけてあげることが必要になってきますね。寒いかどうかは、体の冷えを確認します。お腹や首元を触って、ひんやりしているかチェックしてみましょう。衣類は、調節しやすいように薄い通気性のよいものを重ね着するといいです。今は、薄手のものや柔らかい素材で熱を逃しにくい衣類があるので着せ方を工夫してみるといいですね。また、下着を着るとき、お腹が出ないようにしたり、上着としてベストで調節してあげるのもよいと思います。新陳代謝が盛んなので遊んでいるうちに汗をかいている時があります。暑いサインです。汗をかいたままにしておくと体が冷えてしまいます。1枚脱がせてあげましょう。逆に手足が冷たくて、寒いのかな?と思って、厚着にしまうこともあります。厚着かな?と感じたら背中に手を入れて汗ばんでいないかみてあげるといいでしょう。子どもの様子を見ながらこまめに調節していくことが大切です。

【12月の予定】 9:30~11:30

【1月の予定】 9:30~11:30

3日(土)	園庭開放	7日(土)	園庭開放
6日(火)	園庭開放	14日(土)	園庭開放
8日(木)	園庭開放	21日(土)	手作りおもちゃで遊ぼう
24日(土)	クリスマスのお話・身体測定	26日(木)	園庭開放

新型コロナウイルス感染症対策のお知らせ

- ・来園される場合には、事前に検温をお願いします。
 37.5℃以上ある場合や風邪症状が見られるようでしたら来園は、お控えください。
- ・保護者の方は、マスクの着用をお願いします。

育児相談

子育てのお悩みや相談がありましたらお気軽においで下さい。
 電話でも受け付けています。

☎ 452-0203

【 おすすめ絵本 】

おもち



彦坂有紀 もりといずみ さく

「 おもち 」

さく：彦坂有紀/もりといずみ 福音館書店

網の上におもちをのせてさあ、おもちを焼きましょう。

「じりじりじり」おもちがだんだん熱くなる。

「ちりちりちりり」ほんのり裏が焼けてきた。もう、焼けたかな？ まだまだ、もうすこし。おもちを焼いて食べる嬉しさや楽しさがいっぱい詰まっています。

「てぶくろ」

エウゲーニ・M・ラチョフ/訳うちだりさこ
福音館書店

おじいさんが森の中に手袋を片方落としてしまいます。

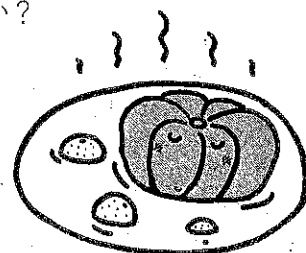
雪の上に落ちていた手袋にネズミが住みこみました。

そこへ、カエルやウサギやキツネが次つぎやってきて、

「わたしもいれて」「ぼくもいれて」と仲間入り。手袋は少しずつ大きくなっていき、今にもはじけそう……。最後には大きなクマまでやって来ましたよ。手袋の中はもう満員！そこにおじいさんが手袋を探しにもどってきました。さあ、いったいどうなるのでしょうか？



冬至は柚子湯に入ってみませんか？



冬至といえば柚子（ゆず）湯！ この日に柚子湯に入ると風邪を引かない、と言われていす。この由来には、「融通がきくように」といった語呂合わせや「冬至と湯治をかけた」など諸説がありますが、もともと柚子には体を温める効果があります。柑橘系の香りも心地よく、お風呂で温まりながら、ゆったり、リラックスするにはもってこいですね！

柚子は香りも強く、強い香りのもとには邪気が寄ってこないという考えもあることから、端午の節句の菖蒲湯同様、旬の香りの強いもので邪気を払う儀式とも言えます。また、柚子は実るまでに長い年月がかかるため、長年の苦労が実りますように、との願いも込められているようです。

○そのまま柚子を丸ごとお風呂へ：1個や2個では香りを感じるほどにはなりませんので、せっかくならばたくさんお風呂に浮かべて香りを楽しみましょう。

○輪切りや半分にカットした柚子を、袋に入れてからお風呂へ：ガーゼなど目の細かい布などで袋を作り、中身が出ないようにすれば、柚子が見えないのは残念ですが、香りや成分も出やすくお掃除もラクラク！ 洗濯ネットを使ってみても！