

**もう師走です 1年はあっと言う間です**

昨年からのコロナ感染症で始まった今年も、結局コロナ感染症でこの1年の終わりを迎えるようとしています。バタバタとあわただしく毎日の生活に追われ、気がつけば「もう12月!？」って感じます。「1年ってとても早いんですね」が毎年恒例の挨拶のようになっていますが、本当にその通りです。



子どもたちとは言えば、そんな大人の気持ちはお構いなしに毎日元気に過ごし、確実に成長を続けています。心も体もこの1年でグンと大きくなりました。子どもの成長のスピードに驚かされますが、でもとてもうれしく思います。お家で子どもさんと一緒に、この1年の成長を振り返ってみてください。きっと笑顔になれますよ。

さて、12月は生活発表会・クリスマス会などの大きな行事があります。特に生活発表会では、これまでの園生活の中で興味・関心の高い内容を園児から引き出し、それと結びつけた歌、ダンス、劇などを題材にしています。発表会を通して、表現する楽しさを味わい、その楽しさを友達と一緒に共有する機会となってくれればと思います。



これからの季節は、インフルエンザを始めとする感染症が流行する季節でもあります。(今年はインフルエンザが大流行すると言われてはいますが……) 子どもたちはもちろんですが家族の皆さんも、健康管理には十分にご配慮をお願いします。みんなが元気で、そして笑顔いっぱいの年納めをしたいものです。

**12月保育のねらい** 今年最後の1ヶ月!! 元気に過ごしましょう!!

**さくら組**

- 寒さに負けずに戸外で元気に遊ぶ
- 健康的な衛生習慣を身につける



**もも組**

- 好きな遊びを通して、友だちとの関わりを楽しむ
- 自分の気持ちや要求を言葉で伝えようとする



**たんぽぽ組**

- クラスみんなで活動する楽しさを味わう
- 1年の終わりを知り、新しい年を迎える準備をする



**みかん組**

- 寒い時期でも、戸外や室内で体を動かして遊ぶ
- 保育者や友だちと言葉でのやり取りをしながら、ごっこ遊びや「つもり遊び」を楽しむ



**ちゅうりっぷ組**

- 冬の生活の仕方を知り、身の回りのことを自分でしようとする
- 自分の思いを相手に言葉やしぐさで伝え、友だちと関わることを楽しむ



**いちご組**

- 保育者と一緒に全身運動を楽しむ



**12月お誕生会のお知らせ**

12月の誕生会は10日(金) 10:00です。



誕生会をご覧になりたい方はおいでください。

誕生者はクラスだよりで紹介します

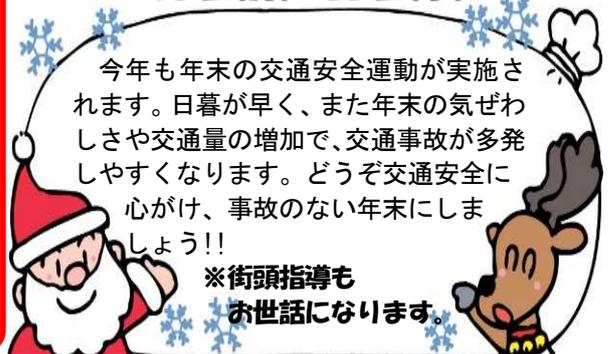
**年末の交通安全県民運動**

13日(月)~22日(水)

今年も年末の交通安全運動が実施されます。日暮が早く、また年末の気ぜわしさや交通量の増加で、交通事故が多発しやすくなります。どうぞ交通安全に心がけ、事故のない年末にしましょう!!

※街頭指導も

お世話になります。



## 12月の論語

- 子曰わく「巧言令色、鮮なし仁」(うわべだけの言葉は、心に届かない)
- 子曰わく「徳は孤ならず、必ず隣有り」(わかり合える仲間は、きっといる)
- 子曰わく「仁遠からんや 我仁を欲すれば、斯に仁至る。」

(学ぶこと・友達を持つこと・理想の人をめざすこと)



## 今年もわくわくのクリスマス会!!

16日(木)のクリスマス会に向けて、各クラスが長靴やリース、そしてサンタクロースなど、クリスマスにちなんだ制作を行い、お部屋に飾って雰囲気盛り上げていきます。送迎の折などにご覧いただければと思います。今年もサンタクロースが大きな袋にプレゼントを持って賀茂保育園に来てくれるでしょうか?



お楽しみ

## 年末の布団持ち帰りについて

布団の持ち帰りは28日(火)としていますが、ご家庭の都合に合わせて、今月最後の登園となる日にお持ち帰りくださいますようお願いいたします。



## 感染症に負けない体づくり

いよいよ本格的な冬を迎えようとしています。テレビなどでもお聞きになっていると思いますが、この冬はインフルエンザが大流行するとか……、そしてワクチンが不足しているとか……。改めて手洗いやマスク着用を心がけないとけませんね。併せて大事なのが元気な体づくりです。そこで、身近にできる病気の予防策を取り上げてみたいと思います。

### 1 食事

まずは体に抵抗力をつけておくことが重要で、ビタミンA、C、Eなどのビタミン類や亜鉛、乳酸菌が効果的といわれています。ビタミンAの多い食品は、カボチャ、ニンジン、ほうれん草、レバー、うなぎなど。ビタミンCはピーマン、小松菜、ブロッコリー、じゃがいも、キウイ、イチゴなどに多く含まれています。特に、かぜの季節には、こうした食材を多く食べるように心がけると、抵抗力はさらにアップ。ウイルスの侵入をしっかり防げる体になることでしょう。



### 2 十分な睡眠

昼間、傷んだ細胞は夜寝ている間に修復され、体の抵抗力(免疫力)も眠っている間に補われるといわれています。睡眠中に新陳代謝が盛んになり、体の再生と同時に免疫活動が行われていて、十分な睡眠が体を元気にすることになります。



### 3 運動

運動すると血液循環がよくなり免疫系が活性化され、病気の予防になるといわれています。適度に運動したり、元気に遊びまわったりすることは子どもにとって、とても大切なことですね。



「医食同源」という言葉もあります。毎日食べる「食事」だからこそ、元気な体づくりに大切なものです。是非、食事を大事にしてみてください。

## 子どもたちの笑顔が光ります!!生活発表会!!

いよいよ4日(土)は生活発表会です。子どもたちが一生懸命に積み上げてきた練習の成果を、是非ご覧いただきたいと思ひます。

この生活発表会は全員で取り組むところを観ていただきたいと思ひていたのですが、いくら発生が少なくなってきたコロナ感染症とは言え、まだまだ用心しなければなりません。やむなくクラスごとの発表という形をとりました。残念ですが、どうぞご理解をいただき、感染症予防に心がけて観ていただきたいと思ひます。子どもたちは、本番を意識したリハーサルも何回か行ってきましたが、2日(木)が最後の全体でのリハーサルとなっています。当日は、きっと子どもたちの表情が輝いていることだと思ひます。楽しみにおでかけください。

