



# 啜アサヒ子育て情報ペーパー

～保育理念～  
健全な心身の発達を  
目的とし、最善の  
保育をめざす

朝夕の冷え込みが厳しくなり、本格的に冬がやってきた感じがしますね。「かぜは首から引く」という言葉があるように、首・手首・足首が冷えると体全体も冷え、風邪を引きやすくなります。風邪予防には「三つの首」をしっかり保温しましょう！  
今年のカレンダーも最後の1枚。12月になった途端に気忙しいですね。楽しいクリスマスやお正月もすぐそこです！生活リズムが乱れやすい年末年始ですが、栄養・睡眠をしっかりとって元気に年末年始の楽しい時間を過ごしましょう。

## 冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症になると危険です。子どもの様子を見ながら水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

**おう吐・下痢のケア**



吐き気が治まったら、子ども用イオン飲料やお茶、スープなど、飲める物を少量ずつ飲ませる



おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る



**園庭開放日…毎週木曜日**  
10:00～11:30

『なかよし広場』  
 ○12/7 (木) お餅つき会  
 ○12/22 (金) クリスマス会  
 ○1/18 (木) 節分・鬼のお面作り  
 ※『なかよし広場』は要・予約です。  
 2日前までに園へお申し込み下さい。  
**お申し込み・お問い合わせ 072-879-2003**

〈一時保育〉  
 ○保育時間 9:00～5:00  
 ※詳細については、園の方へ御相談下さい。

食べていますか?  
**朝ごはん**



～朝ごはんの役割～  
 朝ごはんをとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも充たされるので、子どもは日中満足するまで遊びに没頭できるでしょう。そして目一杯、脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じて、夜の質の良い眠りにつながります。




## 大晦日に年越しそば

12月31日

昔から、大晦日にそばを食べる習わしがありますが、それにはいろいろな意味が込められています。今年最後の夜、年越しそばに願いを込めて、しっかり味わいましょう。

- ほかの麺類と比べて切れやすいことから、一年の厄を断ち切るという意味を込めました。
- 昔からそばは体によい物とされ、新しい年を健康で迎えられるように、という願いを込めました。
- 細く長い見た目から長寿を願いました。



よい子ネット

啜アサヒヶ丘保育園  
四条畷市南野6-9-70  
tell...072-879-2003  
fax...072-879-8000



ホームページ