

あけましておめでとうございます。

今年も宜しくお願い致します。

新しい年となり、本日登園している子どものご家庭は、お仕事が再開している方と思いますが、また昨年同様の忙しさが始まっている事でしょう。

親は毎日の忙しさの中でつい子どもを急かしたり、思うようにしてくれないと叱ったりと、なかなか子どもと楽しい時間を過ごす余裕がなく、子どもも親に愛情を求めても応えてくれないと思いがちです。

しかし、一瞬目が合って笑いあう瞬間・自分を認めてくれる言葉かけにより、親の愛情をたっぷり感じられるのが子どもです。長時間同じ空間にいる事ではなく短時間でも密度の濃いコミュニケーション作りは、子どもが親を信頼するカギとなります。子育てで迷ったとき、いつでもご相談ください。家庭と協力した子育てを今年も更に充実させていきたいと思っています。



## ★保健室より

年末年始のお休み中、体調はいかがでしたか？

夜更かしをしたり、生活のリズムは崩れていませんか？

これから寒さや乾燥が更に強くなり、感染症に罹りやすくなる時期となります。

手洗い・うがい・バランスのとれた食事・睡眠が大切です。本年も元気に過ごせるよう、健康・衛生面からサポートしていきたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。



## ＜冬季のスキンケアについて＞



子どもの湿疹・皮膚炎の予防にはスキンケアが大切です。スキンケアによって皮膚のバリア機能を保ちアレルギーの侵入を防ぐことができます。健康な皮膚のバリア機能を維持しましょう。

皮膚の清潔を保つため、丁寧に洗い皮膚の汚れや汗、病原菌や刺激物を落とします。

皮膚を洗う時には石鹸をよく泡立てその泡で洗います。

泡には皮膚の汚れを剥がし取って包み込む働きがあると

共に、摩擦による皮膚への刺激を少なくするクッションとなる働きもあります。

泡を逆さまにしても落ちないくらいのきめ細かい泡を作りましょう。

関節は、しわが多くしっかり洗ったつもりでも洗えていないことが多い場所です。しわを良く伸ばして洗いましょう。また、石鹸が残ると痒みの原因になるためよくすすぎましょう。

体を拭くときには、こすらず包み込むように拭きます。石鹸で洗うと皮脂が失われますので、皮膚を乾燥から守るため入浴後には**保湿剤を塗りましょう。**

## ★給食室より

1月7日は七草です。

「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ これぞ七草」と種類を五七五七七の覚えやすい和歌調で、現代まで伝わっています。

春の七草は早春の頃、雪の間から一番に芽を出した草を摘む「若菜摘み」を粥に入れます。

また、七草粥は一年の邪気を払うと言われているのです。

保育園では、明日（5日）のおやつで七草がゆを食べますが、お家では日曜日（7日）に作って今年一年の邪気を払いましょう。



給食室では「郷土料理（群馬県）」の代表的な料理を数種類とおやつでは「台湾」のお菓子（地瓜球）を予定しています。子ども用でも、なるべく本物に近い「味」や「食感」・「香り」「形」で提供できるよう工夫をしています。

★特別料理の感想をお子さんからお聞きになり、給食室へ伝えて頂けたら嬉しいです。

