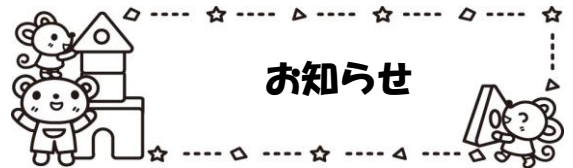




# ぐんぐん通信12月号

2016年11月22日  
 軍水保育園  
 子育て支援センター  
 TEL 833-8836

こんにちは。子育て支援センター「ぐんぐん」です。  
 早いもので、今年も残すところ一ヶ月ちょっととなりましたね。寒くなってきましたが、ぐんぐんでは楽しい企画を計画して、お待ちしております。遊びに来て下さいね。



## お知らせ

12月のぐんぐんの予定				
月	火	水	木	金
			1 園庭開放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30	2 クリスマスの飾りを作ろう 10~11 園庭解放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30
5 園庭開放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30	6 園庭開放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30	7 園庭開放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30	8 園庭開放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30	9 誕生会 身体測定 10~11 園庭解放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30
12 園庭開放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30	13 園庭解放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30 おやつ試食会 15:00~15:30	14 園庭開放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30	15 園庭開放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30	16 軍水クリスマスコンサート 10~11 園庭解放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30
19 園庭開放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30	20 園庭解放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30 ねんねのママのおしゃべり会 14:00~15:00	21 園庭開放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30	22 園庭開放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30	23 祝日 
26 園庭開放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30	27 園庭開放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30	28 園庭開放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30		
※1月のリフレッシュは、1/16、1/30 です。申し込みは、12/1 10:00~受け付けます。 リフレッシュ受付電話番号:(052)833-8733				

### \*13日(火)「おやつの試食会」

時間：15:00~15:30

メニュー：お好み焼き

(材料：小麦粉、ベーキングパウダー、出し汁、豚肉、油、キャブ、あさつき、ケチャップソース、青のり、花かつお)

持ち物：お茶、お手拭きタオル

人数は20名で、予約制です。(無料)

予約受付開始：12月1日(木)

11:00より

\*お電話(833-8836)か、ぐんぐんへ遊びに来た時に申し込んでください。

### \*20日(火)「ねんねのママのおしゃべり会」

0歳6ヶ月までのお子様をお持ちのお母さん。お子さまが小さいと外に出かけるのは大変ですよね。ぐんぐんでは、月一度、小さいお子様をお持ちの方対象に、おしゃべり会を開催しています。子育ての悩み等、どんなことでも構いませんので、おしゃべりしませんか?

時間：14:00~15:00

(15:00~15:30はママ達の交流時間)

場所：遊戯室

持ち物：お子様を寝かせる時のバスタオル

### 12月企画日の内容

**2日(金)「クリスマスの飾りを作ろう」**親子で、クリスマスの飾りを作りましょう。10時から、室内遊びと並行して行いますので、作りたい方は早めに来て下さいね。

**9日(金)「誕生会・身体測定」**10:00~10:40は遊戯室で室内遊び。その後、11月生まれの誕生会を行います。誕生児のお子さんは、写真を撮りますので、早めに来て下さいね。誕生カードをプレゼントします。身体測定は、10:00~10:30に行います。

**16日(金)「軍水クリスマスコンサート」**10:00~10:35は遊戯室で室内遊び。10:40から、保育士と5歳児クラスによるクリスマスコンサートを行います。最後に、サンタさんも登場!親子でクリスマスを満喫して下さいね。



平成 28 年

今年も残すところ1か月。今年も楽しい思い出がいっぱいできましたか？  
 年末年始は、なにかと忙しく、気ぜわしい時期です。  
 けがや病気のないように楽しく過ごしたいですね。  
 これから冬本番！体調に気をつけ、寒い冬も元気いっぱい乗りきりましょう！

かぜをひかない丈夫な体づくりの  
ワンポイントアドバイス

☆この3つが、寒い冬を元気に過ごすポイントだよ☆

バランスの良い食事



食事

3種類そろっていますか？

主食



+

タンパク質



+

野菜



十分な睡眠



睡眠

早寝・早起きで、十分な睡眠を取りましょう。

休日のお昼寝なども大切です。  
疲労回復には、睡眠が一番！



清潔な体



清潔



毎日の入浴と、きれいな下着！  
皮膚の汚れやあかは、皮膚呼吸の妨げになり体温の低下を招いて、かぜの原因になります。  
手洗いの習慣もとても大切です。

インフルエンザ対策をしよう！

インフルエンザの出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ解熱後3日(幼児)を経過するまで」です。(発症日は0日目です)

インフルエンザは感染力が強く、毎年12月～3月にかけて集団発生することがあります。予防の基本は「手洗い」「うがい」「予防接種」です。正しい手洗い、うがいの習慣をつけて、自分の身体を守りましょう。

せきエチケット



せきやくしゃみをするときは、ともだちの方にむかず、ティッシュなどで口をかくすようにしましょう。保育園でも伝えていきたいと思います。