



# 園だより

「冬」という季節を感じながら、日々遊びを楽しんでいる子どもたち。  
乾燥している季節なので、体調管理などに気を配りながら元気に過ごしていきたいと思ひます。  
皆さんにとって、笑顔がたくさん年になりますよう、お祈り申し上げます。

## 今月の目標

生活:0歳児…生活リズムを整え寒い冬を元気に過ごす。  
1~2歳児…身の回りのことを自分でしようとしたり  
保育者の手伝いをしようとする。  
遊び:正月遊びや雪遊びなど、この季節の遊びを楽しむ。

## 今月の予定

12日(火) お誕生会  
13日(水) だんごさし  
19日(火) 避難訓練  
29日(金) 身体測定  
【英語教室】  
8.15.22.29日 金曜日  
【リトミック教室】  
4.18.25日 月曜日

## 今月のうた

ゆきや こんこ  
あられや こんこ  
ふつては ふつては  
ずんずん つもる  
やまもの はらも  
わたぼうし かぶり  
かれきの こらぶ  
はなが さく

ゆき

## ★おしらせ★

毎月1度ご協力いただいておりました  
**お弁当の日**ですが、今月より行わないこととなりました。  
ご協力ありがとうございました。

## ★おねがい★

天気がよい日は雪遊びを楽しみたいと思ひますので、防寒具の準備をお願い致します。  
**※歩行のできるお友達のみ**

- ・長靴
- ・手袋 (防水のもの)
- ・帽子
- ・ジャンプスーツ (上下別も可)

## ほけんだより

### なぜ冬に感染症が流行るの？

#### 理由① ウイルスが強くなるから

ウイルスは低い温度・湿度をととても好む性質があります。そのため、冬の寒さや乾燥した空気はウイルスにとってとても過ごしやすい環境なのです。

#### 理由② 人の免疫力が低下するから

低い気温で体温が下がると、免疫力が下がるといわれています。また、乾燥した空気にさらされたり、水分を積極的にとらなくなったりすることで体中の水分量も少なくなりがちです。人間の体は60%が水分です。体内の乾燥で、のどや気管支の粘膜がカラカラになると、ウイルスの侵入を防ぐ働きができなくなってしまいます。

#### 理由③ ウイルスが飛びやすくなるから

空気の乾燥によって咳やくしゃみの飛沫物(鼻水やつば)が小さくなると、飛沫物はより遠くまで飛びやすくなります。飛沫物にウイルスが付くと一緒に飛んでいき、大きく広がっていくこととなります。

手洗い・うがい、加湿する、こまめに水分補給をするといった、予防行動をしっかりと行いましょう！

