



あけまして  
おめでとうございます

元日は雪が降り、寒い新年の幕開けとなりましたが、皆様はどのようなお正月をお過ごしになられたでしょうか。  
この1年が皆様にとって、そして子ども達にとって恵み多い年となりますようにお祈りしています。

**【行事予定】**

5日(月) 保育開始  
12日(月) 成人の日  
16日(金) 誕生会  
23日(金) クッキング  
\*エプロンと三角巾を持たせて下さい。

『七福神』

「七福神」は福をもたらす神として現世の利益を期待した信仰が民間に広まったもので、現在でもお正月に“七福神詣で”が盛んに行われるなど日本人に人気のある神様です。  
改めて紹介すると、恵比寿、大黒天、毘沙門天、弁財天、寿老人、福祿寿、布袋の計7人(?)です。  
福がくるかもしれませんね…

～マグネシウムでキレない子どもに～

骨の主成分となるカルシウムを陰で支えているのがマグネシウムです。カルシウムはマグネシウムとペアになることで骨の形成を助けます。マグネシウムにはイライラする気持ちを静め、神経の興奮を抑える作用もあります。通常不足しがちなナッツ類、ワカメや海藻などを意識して献立に入れてみてください！

《今月のねらい》

- ・ 規則正しい生活習慣を心がける。
- ・ 身の周りの整理整頓を習慣づける。
- ・ 今までに得たさまざまな経験の中で自分なりの考えや思いを相手に伝える。
- ・ 正月遊び『かるた』『福笑い』等をして楽しむ。
- ・ クッキングを通して食べ物を作って下さる方への感謝の気持ちを育てる。



【冬の乾燥時期には…】

子どもの肌荒れなどのトラブルが多くなります。肌トラブルが起きにくい環境づくりを心掛けましょう！

- ① **身体を動かし、代謝を高めよう！**  
運動をすると身体の内側から熱が生産されます。活動的な遊びを取り入れるなどして、子どもの新陳代謝を高めましょう。
- ② **手洗いの後は、しっかりと拭こう！**  
手が濡れたままだと、指と指の間に湿疹がでやすくなります。水分が残らないようにしましょう。
- ③ **湿度の目安は50～60%！**  
暖房などで乾燥しない様に加湿器などを利用して湿度を調節しましょう。

