



# 1月 ぽんぽこだより

令和5年 木更津ぽんぽこ園



## 明けましておめでとうございます



新しい年を迎え、保育園に子どもたちの元気な姿が戻ってきました。  
 お正月はみなさまどのように過ごされましたか。1月も引き続き感染  
 対策を行いながら、この季節ならではの遊びをたくさん取り入れていきたいと思ひます。  
 今年も子どもたちが健やかに成長できるように、職員一同笑顔いっぱい頑張ります。  
 どうぞ、よろしくお願い致します。



- ・身体測定
- ・避難訓練
- ・誕生日会



## 春の七草

七草がゆは、“無病息災”や“1年間元気に過ごせますように”という願いが込められています。七草には栄養がたっぷり含まれていて、お正月の間に食べすぎて疲れた胃には、とてもよい食べ物です。1月7日の朝、家族で七草がゆを食べ、元気に出かけましょう。

\*七草の種類や風習は、地域によって違います。



## 体に優しい入浴法

お風呂に入るときは、まずかけ湯をしましょう。  
 足から腰や肩にかけていきます。湯ぶねで体を温めた後は優しく体を洗います。そして、もう一度湯ぶねにつかって出ましょう。



## 健康見直しチェック



冬休みの間、家でゆっくり過ごした子どもたちも多いと思います。ふだんの生活リズムを早く取り戻して、元気に登園しましょう。

- 早寝早起きできましたか？
- 朝ごはんを食べましたか？
- 顔を洗いましたか？
- 歯みがきをしましたか？
- うんちをしましたか？

全部にチェックが付くように、  
 がんばりましょう。

