



2021年12月
第21号

発行責任者
社会福祉法人真光会
理事長 佐々木鴻文

- 高木保育園
- 今町保育園
- 天竜保育園
- 梅北保育園

朝夕、めっきり冷え込むようになってきました。

コロナ感染症がオミクロン株という変異株出現により、第6波が懸念される状況です。また、インフルエンザをはじめとする感染症の流行する時期にもなりました。かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎を予防するためにも、手洗い・うがいをきちんとしましょう。

年末年始に向けて忙しくなりますが、ご家族全員、元気に新年を迎えたいものです。

正月遊び：簡単にできる 手作りこまの紹介

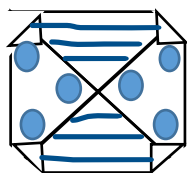
あと半月ほどで、新しい年を迎えます。伝統的な遊びと言ったら、羽根つき・凧揚げこま回しなどがあります。年が開けると保育園では、手作りの物で伝統的な遊びを楽しみます。今回、簡単にできるこまの作り方を紹介します。

《材料》

- ・牛乳パック（どのサイズでもOK）
- ・カラーペンやシール（飾りに使用します）
- ・はさみやカッター

《作り方》

- 1 牛乳パックの底を切り取る。
- 2 底の部分に、カラーペンやシールで模様を付ける。
- 3 角を少し折る。



《遊び方》

折った部分を指先でちゃんとひっかくように回して遊びます。

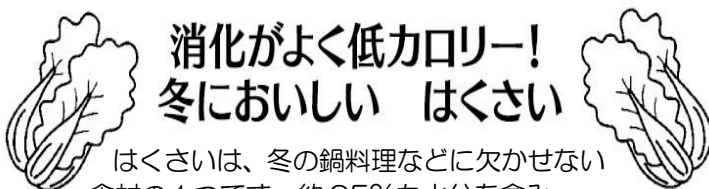
やけどをしたら…

冬はやけどの事故が増える時期です。

新型コロナウイルス感染症の予防のために、アルコール製剤を置いているというご家庭もあると思います。アルコールは揮発性があり、火災や、やけどの原因になります。保管方法に気をつけましょう。

万が一、やけどをしてしまったら、とにかく流水で冷やすこと。その後、発赤や腫れ、水ぶくれなどの症状があるときは病院で診てもらいましょう。アロエやみそを塗るなど、民間療法でよいといわれていることを安易に試すのはやめましょう。

細菌感染の原因になることがあり、症状を悪化させ、長引かせてしまうことがあります。



消化がよく低カロリー！ 冬に美味しい はくさい

はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。



《高木保育園からのお知らせ》

☆今年度は東高木のみどりの会様よりもち米をいただきました。

21日のもちつきに使わせていただきます。ありがとうございました。

☆18日(土) リズム発表会を開催します。

コロナウイルス感染拡大防止のために、招待することはできませんが子どもさんたちは喜んで踊ったり歌ったりして表現を楽しんでいます。

育児相談を受け付けております

困った事や聞いてほしい事などありましたら、遠慮なく下記の相談先にご連絡ください。(開所時間内)
相談先： 高木保育園 38-1310

