

1月 えんだより



新春のお慶びを申し上げます。



新しい一年が、お子様にとって、また保護者の皆様にとって
笑顔があふれる年になりますよう、お祈り申し上げます。



■春の七草を知っていますか？

春の七草

セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ
です。7日に七草がゆを食べると、1年間病気にならないで
元気に過ごせるといわれています。

お正月はついつい美味しいものをたくさん食べるので、胃腸にとっては優しい
食べ物ですね。是非家族で食べて元気に過ごしていきましょう。



鼻水がでるとき

かぜやウイルスや細菌が入ってくると、鼻の粘膜がはれて、いつも以上の
鼻水を出します。透明の鼻水が出ると、かぜのひき始めといわれています。
また、黄色の鼻水が出ると、ウイルスと戦っているということになります。
鼻水の色でも判断できますね。栄養や十分な睡眠をとって元気な身体で過
ごせるようにしましょう。



今月のうた♪ゆき



♪コンコンクシャンのうた
♪まめまき



1月の予定

- 4日 身体測定
- 17日 避難訓練
- 19日 お誕生日会



1月生まれのおともだち

1月26日

やざき とうま
矢崎 仁真くん 4さい

1月12日

やざき れお
矢崎 怜央くん 3さい

おたんじょうび
おめでとう

