

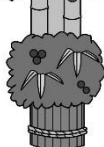
認定こども園 ほっこう

令和6年 1月 25日 No.10

あけましておめでとうございます。ことしもどうぞ宜しくお願いいたします。

認定こども園ほっこう園長 吉田 寛

## 賀正



遅くなりましたが、保護者、地域の皆様方、あけましておめでとうございます。本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

令和5年は新型コロナウイルス感染症も5類に位置付けられ、回復の兆しが見えてきたところでしたが、園では12月に入り、新型コロナウイルス感染症に悩まされました。それでも、お遊戯会など、いろいろ制限しながらも皆様のご協力のおかげで各行事を開催することができました。ありがとうございました。

令和6年は、感染症も少し落ち着いて、安定した園運営ができればと思っていますので、ご協力のほど、宜しくお願い申し上げます。

さて、年度末は、卒園、修了の時期を迎え、何かと慌ただしくなっております。4月には、各年齢一つずつ上のクラスになります。また、5歳児は晴れて入学を迎えることとなります。それぞれ最後のまとめをしっかりと、新しいクラスへ、新しい学校へ、進んでほしいと願っています。

保護者の皆様方には年末・年始にかけてのアンケートへのご協力、ありがとうございました。ご意見等たくさんいただき、感謝しております。これから集約して分析し、次年度の改善に活かしていきたいと思っております。

園では、感染症も少し落ち着いてきていますが、くれぐれもご健康にはご注意くださいといたします。

最後に、新年にあたり、ご家族皆様のご健康とご活躍をご祈念申し上げ、新年の挨拶といたします。



## ほけんだより



冬は、気温が低くなり乾燥するため風邪をひきやすくなります。毎日の食事で免疫力をアップさせ強い体を作りましょう!!

### 胃腸の調子が悪い時はどんなものを食べたらいいの？

下痢など胃腸の具合が悪い時は、消化の良い食事をとって胃腸に負担をかけないことが大切です。消化に適した食べ物は脂質が少なく食物繊維が少ない食べ物です。スパイスや香辛料、炭酸飲料、塩気の強い食品は胃や腸を刺激します。繊維質の野菜、脂質の多い肉、魚介類、揚げ物や炒め物は消化されにくく、冷たいものも負担になります。柔らかく加熱したメニューにしましょう。

食品名	適した食品	適した料理
穀類	お粥・うどん・食パン	卵粥・煮込みうどん
肉類	脂の少ない肉類（ささみ、赤身肉）	つくねの煮物・鶏ささみのホイル焼
卵類	卵	卵豆腐・卵とじ・半熟卵・茶碗蒸し
乳製品	牛乳・ヨーグルト	ポタージュスープ・プリン・温めた牛乳
野菜	繊維の少ない野菜 （ホウレン草・白菜等）・南瓜	煮浸し・やわらかい煮物
いも類	じゃがいも	柔らかい煮物・スープ
果物	バナナ・りんご	

今年もよろしくお祈いします。

お正月は、おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に過ごしたり、お出かけしたり、家族でたくさん遊んだり楽しめたようですね。



心も体もリフレッシュして、今年1年、気持ちを新たに頑張りましょう。今年もよろしくお祈いします。

北海道の冬らしく北見も雪が積もりましたね。貝沼建設さんが今年も立派な雪の坂を園庭に作ってくれました。子供達も大喜びで毎日のようにそり遊びやおしり滑りを楽しんでいます。冬の遊びを存分に楽しませてあげたいですね。今月は嘔吐や下痢を伴う風邪や高熱が出たり、咳が長引く風邪症状でお休みするお子さんがたくさんいました。高熱が続いたり、症状が長引くと脱水症状などにつながる恐れもありますから、しっかり様子を見て対応していきましょうね。また、予防として換気、湿度に気をつけうがい手洗いをしていきましょう。

寒い日が続いています。ツルツル路面にヒヤッとすることもあります。送迎の際には、時間を気にせず、安全運転で事故のないようにしてお迎えに来てください。お子さんの手を離さずに車に乗せましょうね。



## 2月の行事予定



2日(金) 豆まき  
5日の週 縦割りの保育そり遊び  
(ほぶら組いちょう組もみじ組)  
6日(火) お誕生会  
**12日(月) 振替休日**  
14日(水) 避難訓練  
16日(金) ホットケーキ作り見学  
(もみじ組)  
20日(火) お誕生会写真撮影  
**23日(金) 天皇誕生日**

### もみじ組の午睡しない日

6日、8日、14日、16日、19日  
22日、27日、28日

## 3月の行事予定

1日 ひな祭り・お誕生会  
8日 お別れ会  
23日 卒園式  
30日 入園お祝いの会  
在園児はお休みです

※4月1日(月) 通常保育

## つくって遊ぼう！何を作ろうかな？ワクワクしますね



節分は厄払いの意味で、悪い鬼(邪気)を追い払う目的で豆まきをします。また、暦の上では「明日から春です」と季節を分ける意味もあるそうです。

こども園では子どもたちにわかりやすいように「病気になる鬼」「悪いことをする鬼」を退治しよう、自分の内面を見て「いじわるする鬼」「泣き虫鬼」なども退治しようと豆まきをしています。

今年も元気に過ごせますように！

日本の昔からある、伝えていきたい行事の1つですね。



## お知らせ



こども園でも節分(2月2日)に豆まき(紙粘土で作った豆を代用)をします。もみじ組が代表して各お部屋に豆まきをしてくれます。落花生は気管に詰まってしまうたり、アレルギー症状が出ることもあるので使用しません。かわりに卵ボーロのお菓子を食べて邪気を払いますよ。



土手や園庭で  
雪遊び楽しいね！

