

1月 つぼみぐみだより

2024.1

新年あけましておめでとうございます。

寒さが厳しくなり、いよいよ冬本番になりました。そんな中、子どもたちは寒さに負けず外で元気いっぱい遊んでいます。体調を崩しやすい季節のため、健康に気を配りながら過ごしていきたいと思います。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。



たくさん遊んでご飯を食べた後はゆっくり休んで…
起きたらまたいっぱい遊ぼうね♪



つぼみのちょこっと豆知識💡

長いお正月休みで就寝の時間が遅くなってしまったり、生活リズムが崩れてしまっていないか？
夜更かしの習慣を改善するなら、何日か早起きにチャレンジしてみてください！
早起きをすることで自然と就寝時間も早くなると思います。
早寝早起きの習慣が子どもの成長に繋がる事は既にご存じだと思いますが、睡眠は体力の向上にも繋がります。
気温や湿度が低くなる冬場は様々なウイルスが活発になってきて感染症にもかかりやすくなります。
質の良い睡眠は風邪や感染症の予防に繋がるので、丈夫な体作りの一環として取り組んでみてはいかがでしょうか？
ちょっぴり崩れた生活リズムもこれからゆっくり整えていきましょう！

- おしらせ -

○ 懇談会

日時：2月2日（金）16:00~17:00

ランチルームにて、今年度最後の懇談会を行います。
和やかに交流ができたと思っています！

進級に向けてのお話もありますのでぜひご参加ください。

○ 保育参加

平日9:00~食事終了までの時間で**保育参加**を行っています。日頃の様子を近くで見ただけです！

ご希望の方は事前に担任までご相談下さい。