

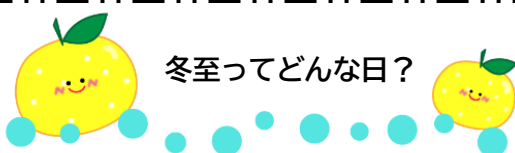
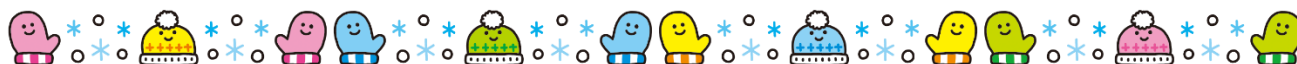
# 鳥栖市立保育所 子育て支援だより 12月号

(鳥栖いづみ園・白鳩園・小鳩園・下野園)

鳥栖市立保育所鳥栖いづみ園  
園長：松藤 真由美  
担当：神代 明里咲



つんとした冷たい空気に、ひんやりとした風。日に日に寒さが厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じます。今年もあっという間に時は過ぎ、残りひと月となりました。保育園の子どもたちは、寒さに負けず毎日元気いっぱい過ごしています。年の瀬で気忙しくなる時期ですが、気分転換にお子さんと一緒に保育園へ遊びに来ませんか？



## 冬至ってどんな日？

冬至は1年でもっとも夜が長く、昼が短い日。今年は12月22日にあたります。冬至には、ゆず湯入ってカボチャを食べるのが伝統。野菜の不足する冬に栄養のあるカボチャを食べ、厳しい寒さを乗り越えようという知恵から生まれたものです。カボチャは免疫力アップに欠かせない食材。昔の人はそれを経験的に知っていたのですね。

気をつけたい

## 感染症

### インフルエンザ

インフルエンザの主な症状は、発熱、頭痛、関節痛、倦怠感など。高熱が出ると脱水を起こしやすいので、水分をたっぷりとり、食事ができなければアイスクリームやゼリー、プリンなどを食べさせてあげてください。ワクチン接種でも感染を完全には防ぐことはできませんが、重症化の予防には役立つといわれています。



ガラガラうがい  
風邪予防

気温が下がり湿度が低くなると、インフルエンザや胃腸炎のウイルスが活発になってきます。手や口から体内に入る事が多いため、感染予防には手洗い・うがいのが最も効果的です！お子様の年齢に関係なく、ガラガラうがいができるようになったら生活習慣として、ご家族みなさんで行っていきましょう。



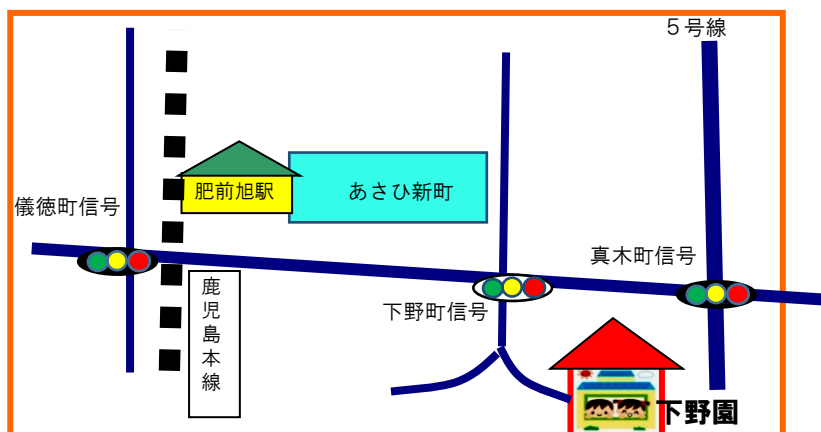
## 大みそかとは



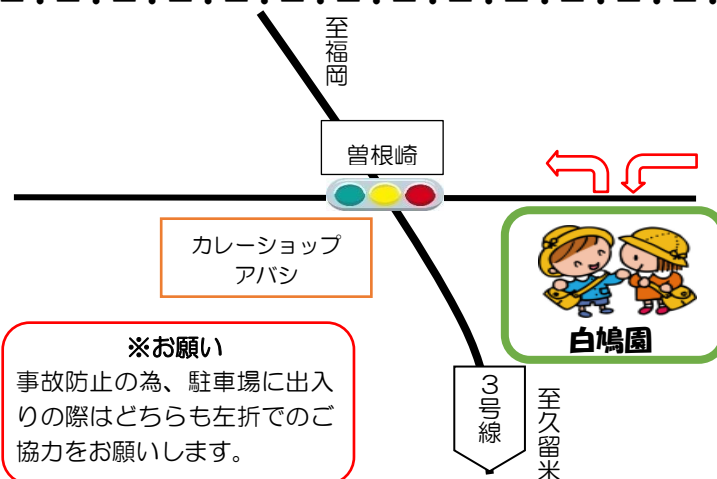
大みそかは1年の最後の日。新年を迎えるということは新しい生命力を身に付ける大切な瞬間です。そのため、家族で一緒に過ごすのが一般的でした。年が明ける0時は子どもたちは眠っているでしょうが、目が覚めたら『新しい年』になったことを家族でお祝いしたいですね。



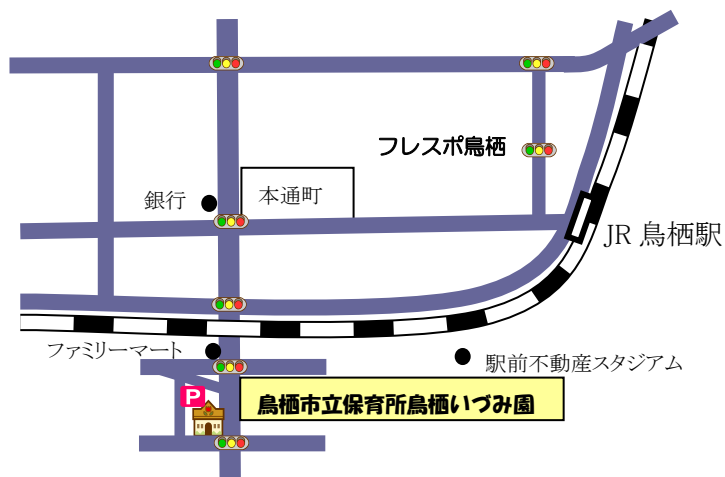
鳥栖市立保育所下野園  
住所：鳥栖市下野町 2 5 8 7  
Tel&Fax 8 2 - 3 8 2 4  
e-mail: shimonoen@city.tosu.lg.jp



鳥栖市立保育所白鳩園  
住所：鳥栖市原町 7 1 5 - 3  
Tel&Fax 8 2 - 2 5 4 7  
e-mail: shirahatoen@city.tosu.lg.jp



鳥栖市立保育所鳥栖いづみ園  
住所：鳥栖市藤木町 2 3 6 2 - 2  
Tel&Fax 8 2 - 3 6 1 5  
e-mail: idumien@city.tosu.lg.jp



鳥栖市立保育所小鳩園  
住所：鳥栖市本町 3 丁目 1494-11  
Tel&Fax 8 2 - 2 3 8 8  
e-mail: kobatoen@city.tosu.lg.jp

