



新しい年が始まりました。みな様、お元気にお過ごしのことと存じます。  
寒さが身に染みる日が続いておりますが、感染症に気を付けながら、元気に  
過ごしていきましょう。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

## < 開室時間 >

月～金曜日 : 10:00～12:00  
13:00～16:00

(土)・(日)・(祝)は休館です。

## < 受付時間 >

月～金曜日 : 10:00～17:30  
TEL : 042-654-3377  
FAX : 042-654-3939

Eメール : karamatu@din.or.jp

元気に挨拶！「いってきます！」「ただいま！」



挨拶はよい人間関係を築くのに、とても大切なものです。子どもの世界でも大人の世界でも  
コミュニケーションのきっかけとして、挨拶は大きな役割を果たします。

しかし、その挨拶はすぐに身につくものではありません。幼いころからの習慣・家庭環境が  
大きく影響します。そして、幼いころについての習慣は大人になってからも持続していきます。

## < あいさつのポイント♪ >

### 「家族間で挨拶」

日頃から子どもの前で笑顔で  
交わっていきましょう。

### 「素直に伝える」

「ありがとう」や「ごめんなさい」という  
ことばも子どもが自然と口にできるか  
どうか、家庭環境によります。

### 「一緒におこなう」

子どもが自分から挨拶で  
きかない時は、一緒に促して  
あげるといいでしょう。

### 「できたらほめる」

子どもができたら、その場で  
ほめてあげることで自信となり、  
次につながっていきます。

～遊びに来ませんか？～

2/3 (金) は節分会です。

からまつ保育園で、みんなで  
豆まきをします！

10:00～11:00 頃の参加となり  
ます。三方を作って、豆まきを  
しましょう。

先着5名まで。申し込みして  
ください。ぜひ、皆様の  
参加をお待ちしています。

お問い合わせ・子育てで  
お悩みの事は…  
「からまつ保育園」まで  
お気軽にお電話ください。



からまつファミリー  
サポートセンターの  
ご利用、お待ちしております。



ご家庭にその時季に合った  
子育てのヒントをお知らせします。



## 保健

### 子どもの皮膚を守るには……

Point  
1

やさしく洗いましょう



入浴剤は刺激のないものを

皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。  
入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

体はやわらかいタオルで  
洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守る  
バリアまで洗い落としてしまっ  
ます。やわらかいタオルで、やさ  
しく洗いましょう。冬は手で洗う  
だけでも十分汚れは落とせます。

寝る前はぬるめのお湯に

寝る前に熱いお風呂に入ると、  
寝つきが悪くなってしまいます。  
寝る前に入浴するなら、38～40  
度くらいがよいでしょう。

Point  
2

保湿しましょう

背中やひざの裏もしっかり

自分で保湿剤を塗るようになって、手  
の届きにくい部分は大人がしっかり塗っ  
てあげましょう。皮膚がこすれ合っ  
て荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れず  
に。



Point  
3

綿のパジャマを！

化繊より綿がおすすめ

化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その  
分、水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥し  
やすいです。綿のパジャマがおすすめです。  
ふとんカバーなども肌にやさしい綿がおすすめ。



## 栄養

### ～風邪を予防する食事～



冬場は気温が低くなり、空気が乾燥するために風邪や  
インフルエンザなどのウイルスが活発になり、感染症を  
引き起こします。健康であるために、免疫力や抵抗力を  
高めることが大切です。一度、食生活の見直しをして  
みましょう。

肉・魚・卵・大豆製品  
などのたんぱく質を  
食べましょう

野菜や果物から  
ビタミンを  
摂りましょう

食事の  
ポイント

味噌や納豆など  
発酵食品から  
酵素を摂りましょう

丈夫な皮膚や粘膜の  
生成には脂質(油)が  
必要です

