

# 1月 園だより

## 1・2月の行事予定

### 1月

- ・ 4日（土）御用始め
- ・ 21日（火）避難消火訓練
- ・ 22日（水）クラス写真撮影

### 2月

- ・ 1日（土）役員会 13:30～
- ・ 3日（月）豆まき
- ・ 15日（土）マラソン大会  
※雨天時の予備日22日（土）
- ・ 21日（金）避難消火訓練

## 健康に気をつけて、よい年を迎えましょう

年末年始は、大掃除や帰省、おせち料理を食べたり、お参りに行ったりと慌ただしい時期です。良い新年のスタートを迎えるために、病気や怪我に気をつけて楽しい時間を過ごしましょう。



### 安全に食事をするために

お正月の定番といえば、お雑煮やおせち料理などがあります。その中にはモチや黒豆など、窒息の危険が高い食べ物があります。モチは小さく切って汁物と一緒に食べるようにし、黒豆は刻むか、子どもには控えるようにしましょう。



### お酒の誤飲にご注意を

お酒の中には水のように無色の物もあればジュースのような見た目の物もあります。間違えて飲んでしまうと、成長の妨げや健康問題を引き起こす可能性があるため、お酒は子どもの手の届かないところに置くようにしましょう。

### 急な病気に備えて

年末年始は病院も休みになっているので、急な病気の時に対応できるよう、休日診療や救急診療の担当を確認しておきましょう。また、帰省や旅行の時にも対応出来るように、保険証を必ず持参するようにしましょう。

### 生活リズムに気をつけよう

連休中、いろんな人と会ったり、出かけたりと楽しいことが続く年末年始はついつい夜更かしや朝寝坊などをしてしまいがちです。睡眠不足にならないようにして生活リズムを整えましょう。

