



# 1月のおしらせ



QRコードからもご覧になれます

## ○行事予定

- 7日(火)療育開始
- 8日(水)おもちゃの図書館
- 16日(木)健康診断 10時から  
北村 由美子先生(北村小児科)
- 21日(火)保護者交流会
- 28日(火)避難訓練(不審者対応)

## ○リハビリ

- 1・2月は3回予約できます。当日の担当はこちらで割り振りさせていただきます。ご了承ください
- 12/27(金)、1/6(月)施設清掃のため療育はお休みします(予約は受け付けます)

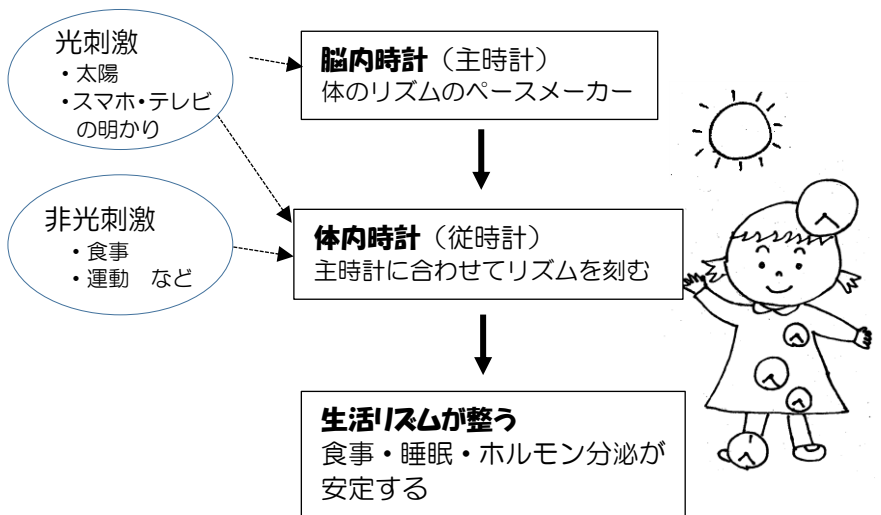
1月 のねらい	・大人や友達と同じことをしたり、まねをしたりして、一緒にいる喜びを味わう ・探索遊びを楽しみさまざまなものへの興味や好奇心が広がる			
月	火	水	木	金
ボディケア	コーナーあそび	集団あそび	運動あそび	室内あそび
マッサージ	お正月あそび 節分あそび	きみのなまえ ジャンボリミッキー がたがたバス ロープあそび ぬくぬく	トンネル やまのぼり すべり台 ボールプール パピポポン	音あそび

## 体内時計を整えよう!

体の細胞1つ1つに「体内時計」があります。「脳内時計」にスイッチが入ると、身体の臓器、筋、神経など「体内時計」たちが連動して動きだします。

### 体内時計リセットのポイント

- ①朝は決まった時間に起きて太陽光を浴びよう
- ②1日3回決まった時間に食事しよう
- ③朝ごはんは起床後2時間以内に、夕飯は寝る2時間以上前に取ろう
- ④夜はスマホやテレビの光は浴びない



## ○冬の服装について

寒くなり、厚着になりやすい季節ですが、子ども衣服は「動きやすさ」「着替えやすさ」「安全性」の3つに気を付けて選んでいきましょう

### 肌着

- ・汗を吸収・発散し綿素材のもの
- ・発熱素材のものは、静電気が起こりやすく、吸湿性が弱く肌トラブルの原因になることもあるようです

### トップス・ボトム

- ・身体に合ったサイズを選びましょう。  
伸縮性があって、動きやすい素材が良いです
- ・襟、袖、裾回りが開いていると、風を通し、身体が冷えてしまいます
- ・裏起毛タイプや厚手のものは、汗をかいた後、体が冷えやすいです

～外出時は気温差に留意して重ね着などで調整～

防寒用アイテムとして、足元は靴やレグウォーマー、帽子、ベスト、風を防ぐアウターなどもあると便利です



特にベストで胸周りを重ねて着ると保温性が高まります



室内は暖房が効いているため、

半袖肌着1枚と長袖Tシャツ1枚でOK

○バスの乗降場所・時間の連絡を施設の電話からバス運転手が行っています。その為、保護者様の電話番号をバス会社と共有しております

○通所受給者証は毎月提出してください

○1・2月に個人面談を行います

日程は、登園予定日の中で組んでいきます

\*保護者と職員が面談中、お子さんは分離になります

令和7年1月 出席予定表

氏名

さま

日付	出欠	個別	登園方法	備考
1	水			
2	木			
3	金			
4	土			
5	日			
6	月			
7	火	1 2 3	バス 車 その他	
8	水	1 2 3	バス 車 その他	おもちゃの図書館
9	木	1 2 3	バス 車 その他	心理相談
10	金	1 2 3	バス 車 その他	
11	土			
12	日			
13	月			
14	火	1 2 3	バス 車 その他	
15	水	1 2 3	バス 車 その他	
16	木	1 2 3	バス 車 その他	健康診断(AM)
17	金	1 2 3	バス 車 その他	
18	土			
19	日			
20	月	1 2 3	バス 車 その他	
21	火	1 2 3	バス 車 その他	保護者交流会
22	水	1 2 3	バス 車 その他	
23	木	1 2 3	バス 車 その他	心理相談
24	金	1 2 3	バス 車 その他	
25	土			
26	日			
27	月	1 2 3	バス 車 その他	
28	火	1 2 3	バス 車 その他	避難訓練(不審者対応)
29	水	1 2 3	バス 車 その他	
30	木	1 2 3	バス 車 その他	心理相談
31	金	1 2 3	バス 車 その他	

【記載内容】

◎出欠欄

○…出席 カ…家事都合 ツ…通院 ホ…保育園 タ…他施設

◎個別活動

予約した時間帯を○で囲んでください。今月は3回(個別②は2回)予約ができます。担当はこちらで割り振ります。

個別①9:20~9:50/個別②10:50~11:20/個別③13:00~13:30

◎備考欄

・「食前」、「食後」等、1日利用以外の時

・伝えておきたいこと

【お願い】

・自家用車での登園及びバスを利用される方は予約が必要です

・出席予定表は記入して登園日にご持参ください

・通所受給者証は毎月提出してください