

2023年 12月号 おおきくなあれ



岐阜市芥見大般若1丁目84番地 河村病院 病児保育園クララ

HPアドレス <http://www.kawamura-medical.or.jp>

No. 285

今寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じる頃となりました。年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に最後の月になりました。今年もあとわずか……、1年間ありがとうございました。先月のクララでは、「上気道炎・インフルエンザ・アデノウイルス」の症状のお子さんが多く来園されました。熱が下がっても夜中に上がりという症状でご利用されるお子さんが多い印象でした。よく食べて、よく寝て生活習慣を整えて年末まで元気に過ごせるといいですね。



感染症が流行する時期が続きます。手洗い・うがいをしっかりしてどの子も北風に負けずにおおきくなあれ！
来年もよろしく願いいたします。



○クリスマスについて○

クリスマスと言えば12月25日に行われる冬の一大イベントですよね。「イエス・キリストの誕生日」として広く知られていますが、正しくは「イエス・キリストの誕生日を祝う日」で微妙にニュアンスが違います。実は、キリスト教の経典である聖書（新約聖書）には、イエス・キリストの生まれた日が記載されておらず、いつ生まれたのかははっきりしていません。明確な誕生日は分からないもののキリスト教の神であるイエス・キリストの誕生日をみんなで祝う日がクリスマスです。皆さんはクリスマスリースを飾る意味を知っていますか？今回はその意味をご紹介します。

ークリスマスリース飾る意味ー

- ① 豊作を願う
- ② 魔除け
- ③ 永遠
- ④ 新年の幸福祈願

クリスマスリースには上記の4つの意味が込められています。是非、ご家族やお子さんなどにお話ししてみてくださいね。

○休園のお知らせ○

12月29日(金)～1月3日(水)は小児科休診に伴い、病児保育クララもお休みさせていただきます。よろしく願いいたします。



◎大晦日の過ごし方◎

1年の終わりの大切な一日。新しい年を迎える前の大切な一日。皆さんはどう過ごされますか？

●大掃除

⇒お世話になった感謝と新しい1年を気持ちよく迎えるようにするための準備でもあります。

●年越しそばを食べる

⇒年越し前に食べるそばですが、「お蕎麦のように、細く長く生きられますように」という意味が込められています。

大晦日、子どもの頃は夜更かしして年越しをしていましたか？



！
大晦日とはいえ、未就学児を夜更かしさせるのはあまりいいことではありません。

小さい子どもがいると、夜更かしさせてもいいものかいつも通り早く寝かせるべきか迷いますよね。大晦日の日くらい特別に夜遅くまで起きていてもいいかなと思ってしまうもの。小さな子どもを0時過ぎまで起こしていると生活リズムが狂います。一度崩れてしまった生活リズムを元に戻すのは大変です。年少さんまでは夜更かしさせないのが理想的です。

しかしせっかくの特別な日です。大晦日やお正月についてわかってくる年齢の子どもには特別な日、スペシャルデーとして何時まで起きていてもいいのか・寝る時間を約束して大晦日を過ごす、子どもの記憶に残って楽しい思い出になるのではないのでしょうか☆

!! 家庭でできる食育について !!

食べることは、生きることの源であり、心と体の発達に密接に関係しています。子どもの頃から健康でいきいきとした生活を送る基礎となる「食を営む力」を身につけることが大切です。

☆家庭でできる食育活動とは…

- 子どもと一緒に料理する。(ゆで卵の殻むき、野菜を洗う、葉物をちぎる、調味料を混ぜるなど)
- 子ども自身がお手伝いをする。(食事の用意や片付け、食材の買い出しなど)
- みんなで食卓を囲む。(家族みんなで会話をしながら食べる。)
- 食事のマナーを伝える。(いただきますごちそうさま、お箸の持ち方、食事の姿勢など)
- 子どもと一緒に野菜を育てたり収穫したりする体験をする。(旬の野菜を育てる。)

食育活動の中で楽しかった、面白かった、おいしかった、と心が動くことで子どもの好きなものや食べたいものが増えていくと思います。

