

令和7年度

回覧



# 12月<sup>★</sup>サンサンへ行こう!!

出雲サンサン保育園子育て支援事業

2025年12月

風が冷たくなり、冬の訪れを感じるようになりました。天気の良い日には真幸ヶ丘公園や周辺を散歩し、子どもたちは落ち葉を拾ったり、カサカサと踏んで音を楽しんだりしながら、秋の自然に触れています。

12月の『サンサンへ行こう!』では、クリスマスのオーナメントや可愛い飾りを作ろうと思います。寒くなり、室内で過ごす時間が長くなる季節ですが、親子で楽しく季節の製作をしたりと保育園で一緒にあそびませんか。ご参加お待ちしております。



## 落ち葉でミミズクのモビールを作ったよ



秋は木の実や落ち葉拾いが楽しい季節です。4歳児クラスが真幸ヶ丘公園や園周辺の散歩に出掛け、「おみやげ!」と言いながら、見つけた木の実や葉っぱを嬉しそうに持ち帰ってきます。今回は散歩で見つけた落ち葉を使ってミミズクのモビールを作りました。



落ち葉を押し花のようにして、可愛いミミズクに変身させました。



保育室の扉をあけると、秋の世界が広がり、子どもたちも興味津々です。



「ぼくはこの色とこの色にする〜♪」と、色や形をじっくりと見比べながら、自分だけのミミズクができあがりました♪これからは落ち葉だけではなく、どんぐりや木の実も取り入れて、クリスマスのリースや季節の飾り作りなども楽しんでいきたいと思います。



## Xmas に読みたいおすすめ絵本

キラキラしたツリーやサンタさん等、楽しいっぱいなクリスマスにちなんだ絵本を紹介します。



どれもクリスマスの雰囲気や、『だれかを思う心』を感じられる絵本です。冬の夜に、親子でゆっくり絵本をひらいてみてくださいね♪

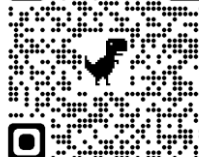


## 12月のサンサンへ行こう!



クリスマスのオーナメントや可愛い飾りを作ります。  
★0歳児：サンタ・雪だるまのオーナメント  
★1歳児：クリスマスリース  
など、各年齢に合わせてクリスマス飾りを作る予定です。  
お待ちしております。

○日時：12月4日(木) 9:30~10:30  
○持ち物：着替え・タオル・水筒(水分補給)



ホームページも是非ご覧ください。

来月のサンサンへ行こう!は  
1月16日(木) とんどさんの  
予定です。

★参加希望の方は保育園までご連絡ください。

☎0853-43-7033

令和7年度



出雲サンサン保育園子育て支援事業

## 子育て相談の日

2025年12月

相談日 ★第1・第3木曜日 9:15~15:00  
★土曜日（事前に連絡してください）  
＊上記以外でも気軽にお電話ください  
★神西ふれあい子育てサロン『すくすく相談日』には、  
保育園の職員も出向く予定です。

【連絡先】

出雲サンサン保育園  
☎ 43-7033

気温がぐっと低くなり、本格的な冬の寒さを感じるようになりました。冬場は空気が乾燥しやすいため、ウイルスの活動が活発になります。12月はクリスマスや年末年始など様々なイベントがあり、家族や親戚が集まってにぎやかに過ごす機会が増えるかと思えます。冬を元気に過ごすためにも感染症予防や体調管理を心掛けていきたいですね。

今月は感染症に負けない身体を作る食材や感染症予防のポイントについて紹介します。

### 冬に多い3大感染症



#### ＜インフルエンザ＞

症状：38℃以上の高熱、頭痛、  
関節痛、筋肉痛、倦怠感

突然高い熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり、関節や筋肉の痛みが出ることもあります。通常1週間ほどで回復します。



#### ＜ノロウイルス＞

症状：吐き気や突然の嘔吐、  
下痢、腹痛

感染力が非常に強く、ウイルスの潜伏期間は24~48時間。通常、上記のような症状が1~2日続いたあとに回復に向かいます。



#### ＜RSウイルス＞

症状：発熱、咳、鼻水

2歳までにほぼ100%の子どもが1度は感染するとされています。乳幼児は症状が重くなりやすく、ひどい咳やゼーゼーという呼吸音、呼吸困難などの症状が現れることがあります。

#### 【ビタミンACEで感染症予防！】

●ビタミンA…皮膚や粘膜を強くしてウイルスの侵入を防止！

肉類



にんじん



かぼちゃ



●ビタミンC…皮膚、血管、筋肉を丈夫に。体を強くすることでウイルスを撃退！

ピーマン



ブロッコリー



さつまいも



●ビタミンE…体が錆びるのを防ぎ、血液の巡りを良くして免疫力UP！

鮭



モロヘイヤ



ナッツ類



#### 【感染症予防の5つのポイント】



●手洗い・手指消毒やうがい

ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入り込みます。外から帰った時、食事の前など小まめに手を洗うことが大切です。

●場面に応じたマスクの着用や咳エチケット

マスクは、咳やくしゃみのしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻を触るのを防ぐ効果があります。

●こまめな換気と加湿

こまめに換気をして、室内からウイルスを追い出し、加湿（50~60%）をすることでウイルスが生存しにくい環境を作ることが大切です。

●人ごみを避ける

インフルエンザは人のくしゃみや咳のしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは感染のリスクが高くなります。

●適切な運動や食事

規則正しい生活をして抵抗力を高めることが大切です。湯船にゆっくり浸かって体温を上げることも効果的です。