

## おしらせ

### 幼稚園の住所が変わります

平成26年2月3日より、幼稚園の住所が下記の通りに変更となりますことお知らせいたします。

(新)

〒901-2207

宜野湾市神山一丁目1番1号 宜野湾幼稚園

## 記念撮影について

本日、年長の記念撮影を行いました。  
ゆり組は、予定通り撮影いたしましたので、衣装を持ちかえします。

たんぼぼ組は欠席者が出たため、年中の記念撮影予定日15日(水)に、再度予定いたします。9時までには撮影いたしますので、遅れずに正装で登園させてください。

## ムーニー作り

1月9日(木)、健康を祈願し宜野湾幼稚園全園児で、ムーニー作りをしました。「ムーニー作りは初めて!」という年中組さんも多く、おおしゃぎで作っていました。黒糖、紅イモ味をそれぞれ作り、1個は試食。1個は日頃お世話になっている5年生へ。3個はお家へ持ち帰りました。「家族みんなで仲良く分けるんだ」と言っている子もいました。ご家族の皆様は、味見できたでしょうか?

多くの保護者のお手伝いもあり、スムーズにムーニー作りを行うことができました。御礼申し上げます。



日頃、お世話になっている、5年生にも感謝の気持ちを込めて、プレゼントしました。



寒い日が、続いており、体調を崩す子が増えています。宜野湾幼稚園では今のところ、インフルエンザに罹患している子はいませんが、咳や熱で、欠席する子が出てきています。手洗い・うがいを習慣付け、身体を温める食べ物を摂るよう心がけましょう。

また、医療機関を受診する際は、本人だけでなく引率者の方も感染予防のため、マスクを着用するようにしましょう。体調が悪い時は無理せず、早く休ませ、悪化を防ぐことをお願いします。

## かぜをひいたら

### かぜをひいたら水分補給をしっかりと!

発熱や下痢、嘔吐などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状に陥ってしまうこともありますので、こまめに補給することが大切です。牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料・スープなど飲みやすいものを摂取しましょう。



## どんな食べ物をとればいいのか?

**たんぱく質** 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

**炭水化物** 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかりと補給しましょう。



ごはん めん類 いも類 はちみつなど

### かぜの時は 安静に!!

暖かくして十分な睡眠をとるようにしましょう。熱が下がったから、治りかけだからと油断してはいけません。部屋の温度を適度に保ち加湿をして、室内で静かにすごすようにします。

**ビタミンA・C** 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう キウイフルーツ みかんなど

