

# ひまわり通信

## 令和8年 No.9

### \*12月の活動報告\*

- ・体育教室
- ・リトミック教室
- ・ベビーマッサージ
- ・クリスマスコンサートとクリスマス会



**ベビーマッサージ**  
今回は、貸し切りマッサージになりました！  
赤ちゃんだけでなくママにも効果のあるマッサージを教えていただきました！



**体育教室**  
**サークル遊び**  
まだ歩けなくても、ハイハイや手をつないだりして全身を動かして遊ぶことができますよ！



**リトミック教室**  
クリスマスの曲に合わせて体を動かしましたよ！ツリーの周りで気分も盛り上がりました！



**クリスマス会**  
ピアノ・トランペット・ヴァイオリン・クラリネット、と沢山の楽器の演奏を楽しみました！  
かわいいサンタさんもプレゼントを届けに来てくれました。



### 1月の健康と食育 ミカンを食べよう！

ミカンの仲間は世界でおよそ 900 種類もありますが。日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし風邪の予防に大きな効果を発揮します。ただし取り過ぎると、腹痛や下痢を引き起こすことがあるので、体調が優れない時には注意が必要です。

### 冬も水分補給を忘れずに！

冬は厚着や室内の暖房でじんわりと汗をかいています。しかし夏ほどの暑さは無いため、つい水分補給を忘れがちになり、気がついた時には脱水症状になっているときも。また、ウイルスは寒く乾燥したところを好むためこまめな水分補給で口内や喉を湿らせる事が感染症対策としても効果的です。

- ・外遊びのあと！
- ・車に乗っているとき！
- ・入浴後！
- ・起床後！
- ・暖かい室内にいるとき！
- こんな時は身体がカラカラかもしれません。

