



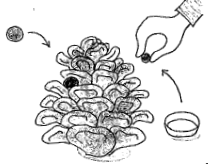
12月、みんなが楽しみにしているクリスマスですね。風邪やインフルエンザに負けないで元気にすごしましょう！！

親子で手づくりクリスマス☆

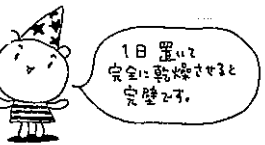
☆まつぼっくりのツリー☆

材料・・・大きめのまつぼっくり、浅めの紙コップ、ビーズ、ボンド

① 大きめに、大きめのビーズをボンドをつける。



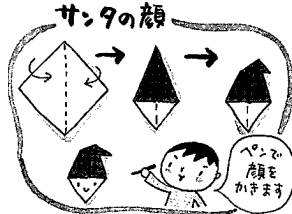
② 紙コップの底に木工用ボンドをぬり、①のまつぼっくりを押しつけて貼りつけたら完成！



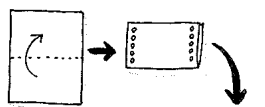
☆サンタのバック☆

材料・・・おりがみ、丸いシール、ペン、画用紙、毛糸、のり

① おりがみでツリーとサンタをつくる。

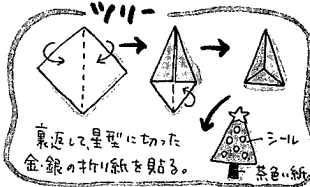
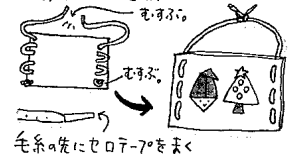


② 1/2切り画用紙を2つ折りにして、横にパンチで穴をあける。



③ ②に①を見つめていく。

④ 穴に毛糸を両側から通して、通し終わったらおとなが毛糸をつなぐ。



☆クリスマスの絵本

「めがねうさぎのクリスマスったらクリスマス」

作、絵 せなけいこ ポプラ社
うさこが今年もサンタさんを待っています。しかし、サンタさんがジュースを飲んで眠ってしまいました・・・優しくおっちょこちょいおばけの楽しい絵本です。



赤鼻のトナカイ



♪ まっかなお鼻の トナカイさんは
いつもみんなの 笑いもの
でもその年の クリスマスの日
サンタのおじさんは いいました
暗い夜道は びかびかの
おまえの鼻が 役にたつのだ
いつも泣いてたトナカイさんは
こよいこそはと 喜びました

風邪さんとんでいけ～！！

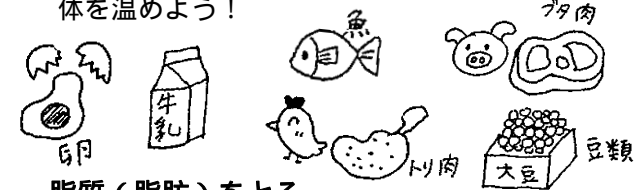
～食事編～

インフルエンザの予防接種はしましたか？
手洗いやうがいも忘れずに！家族みんなで
バランスの良い食事をとりましょう！

★風邪をひきにくい食事

たんぱく質をとる

血や肉を作って、脂肪を燃えやすくして、
体を温めよう！



脂質（脂肪）をとる

少量でも体内で熱を出すので体もぼかぼか



ビタミンをとる

・ビタミン A・D：皮膚や喉、鼻、消化器官など粘膜を



正常に保つ（レバー・緑黄色野菜など）

・ビタミン B 群：疲労回復



（豚肉・たらこ・きなこなど）

・ビタミン C：寒さに対する抵抗力強化



（果物・海苔など）



風邪をひいてしまったら



発熱：煮込みうどんやおかゆ・雑炊など水分が多い料理を！

下痢：おもゆやおかゆ・野菜スープなど腸に刺激が少ない

ものを！水分補給も忘れずに！

嘔吐：無理に与えずに水分をすこしずつ与える。

（麦茶・野菜スープなど）

親子であそぼ！ ふれあいスキンシップ♪

★あしかけまわり

子どもは
大人の体
にのぼる



肩ぐらいまで
のぼったら
クレッと回って...
下におりる



ひざをまげてのぼりやすく
してあげると Good!