

# みずほこどもえん

# 園だより

1月  
2026  
令和8年

## 今月の行事予定

各行事の詳細は後日お手紙にてお知らせします

日	月	火	水	木	金	土
				1 元旦	2 休園	3
4	5 開園 通常保育 給食開始	6	7	8 ✎	9 お誕生会	10
11	12 成人の日	13 🏆	14	15 ✎	16	17
18	19	20 🏆 リハーサル① (カモミール ミント バニラ)	21 リハーサル① 「つき・ほし」 (ラベンダー ジャスミン ローズマリー)	22 ✎	23	24
25	26	27 🏆	28	29 ✎	30 おみせやさんごっこ	31

🏆 キッズサッカー ✎ 硬筆教室

20日(火) … おゆうぎかいリハーサル① (カモミール・ミント・バニラ)  
21日(水) … 「つき・ほし」(ラベンダー・ジャスミン・ローズマリー)  
(※9時半までの登園をお願いします)

30日(金) … おみせやさんごっこ  
♪ 2月20日(金) … 「おゆうぎかい」  
詳しい事については後日手紙にてお知らせします

・「感染症」の状況により変更あり



新年あけましておめでとうございます。

令和8年となり、御家族お揃いで期待と不安を胸に新しい年を迎えていることかと思いますが、それぞれのご家庭では、初詣、里帰り、自宅でのんびりなど、「お正月」をどのように過ごされたでしょうか？

先月12月は子ども達が待ちに待った?!「クリスマス」を迎え、それぞれが色々な想いを胸に、サンタさんからの「クリスマスプレゼント」に心を躍らせていたようでした。

こどもえんでも子ども達が飾り付けをした場所に、サンタさんからのプレゼントが届き、子ども達の明るい笑顔や楽しそうな声が溢れていました。

さて、本年度も残り3ヶ月となりましたが、各種感染症への予防対策はもちろん、子ども達の健康・体調管理に十分配慮をしながら、この季節ならではの「遊び」や「環境づくり」の中から、元気いっぱい、楽しく、日々の園生活が送れるよう、また、子ども達と共に、私たち職員も「成長」をする中で、保護者の皆様方の子育てのお手伝い出来るよう「保育・教育」をしていきたいと思っています。



### お知らせ・お願い

#### 「おゆうぎかい」開催のお知らせ

ここ数年の各種行事の見直しに伴い、「短時間開催」「人数・入場制限」「練習負担軽減」などの観点より、下記のとおりにて開催をさせていただきます。なお、詳細については後日お知らせします。

- 日時：令和8年2月20日(金) 9:30~12:00(予定)
- 会場：大牟田文化会館小ホール ※観覧あり \*指定席=「保護者：2名(各家庭)」を予定
- 対象：全クラス=ラベンダー・ジャスミン・ローズマリー・カモミール・ミント・バニラ

#### ～平日の「おゆうぎかい」開催についての考え方～

\*例年、みずほこどもえんでは「土日祝日以外」を「おゆうぎかい」の開催日としています。

①大牟田市文化会館を土日祝日にて借用の場合、他団体と借用日が重なった場合は「抽選」

にて決定のため、例年安定した日程の確保が出来ないため。

②平日開催により、対象園児と保護者のみの参加となるため。

以上、御理解頂き、御協力のほどよろしくお願いします。



### 保健だより

#### 人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ! ~鼻と口は病気の入口~

##### あいうべ体操

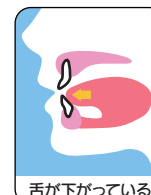
口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

- ① できるだけ大きめに、声は少しで OK!
- ② 1セット 4 秒前後のゆっくりとした動作で!
- ③ 一日 30 セット (3 分間) を目標にスタート!
- ④ あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でも OK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、ご家族で、いつでもどこでも思い出したらやってみるといいですね

- アレルギー性疾患(アトピー、喘息、花粉症、鼻炎)
- 膠原病(関節リュウマチ、エリテマトーデス、筋炎、シェーグレン)
- うつ病、うつ状態、パニック障害、全身倦怠
- 腸疾患(胃炎、大腸炎、便秘、痔)
- 歯科口腔(ペリオ、ドライマウス、顎関節症、虫歯、歯列不正)
- その他(イビキ、尋常性乾癬、高血圧、腎臓病、風邪など)

参考：口を閉じれば病気になる! 家の光協会 今井一彰(内科医) 著



- ベロの位置は上あごにピッタリ!
- ため息は厳禁!
- ベロは「あいうべ体操」で!
- 足指は「ひろのは体操」で!
- どちらもしっかり伸ばして健康に!

