

12月11日は「胃に(11)」の語呂から、「胃腸の日」だったそうです。

これから冬の季節にちなんだ楽しい行事もありますが、早食いや食べすぎには注意。

吐き気や腹痛の原因になります。いつも以上によくかんで、ゆっくり食べることを意識して、胃腸にやさしい生活を心掛けましょう。

胃腸に関する 豆知識

みなさんは「べつばら」という言葉を聞いたことがありますか？

本当にあるの？と思う「別腹」ですが、実はしっかりと存在するのです。

お腹がすくという状態は、体の中のエネルギーが少なくなったことを脳が感じている状態のことを言います。「別腹」もそんな脳のはたらきが関係しています。

自分が好きな食べ物を見ると、脳が「お腹がすいた！」という信号を出します。そしてふたたび食欲が戻ってくるのです。その時脳は、胃をひろげる運動も同時に行います。それが、「別腹」の正体です。デザートを食べる前によく聞く言葉かもしれませんが、実は、甘いものではなくても、自分の大好きな食べものであれば、「別腹」が出現するようになっています。食べすぎは、太ってしまう原因になったり、おなかが痛くなる原因になったりすることも。冬はおいしいものがたくさんありますが、食べすぎには注意しましょう。

各学堂でクリスマス飾りを作ってみました



折り紙で



学童での子ども達の様子

運動会の振替休日はスーパーボールすくいと、破れたポイを使ってシャボン玉もしました



創立記念日の振替休日は合同で長柄運動公園へ

秋 見つけに行きました♡



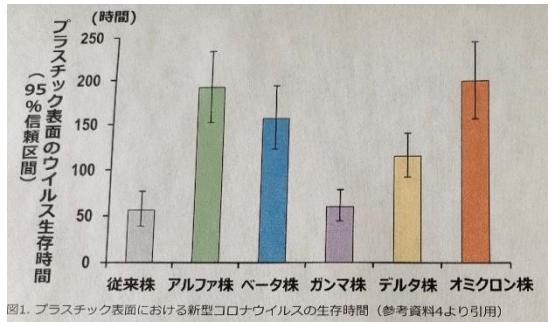
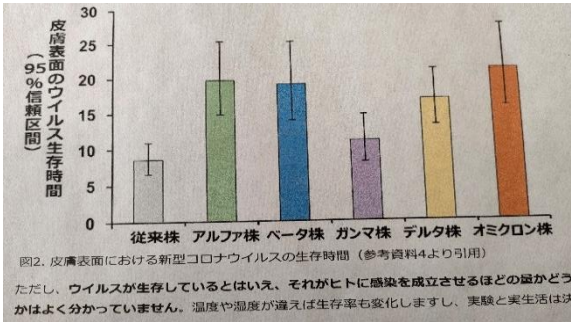
宝探しゲームもしたよ！



みなさんへ

手洗いはとってもとっても大事です！ **いつもよりきちんとていねいに洗いましょう🍀**

日本ではまだインフルエンザの流行は無いようですが、アメリカではコロナ感染者を超える流行との報告がされています。寒くなって手洗いがおっくうになりがちですが、手洗いを十分にすることで**予防する効果は大きい**です。アルコール濃度も従来のコロナに比べオミクロン株 5%上げ **40%**にする必要があるようです(手荒れも気になる季節です) 下記のウイルス生存時間もご参考に考えよう



保護者の皆さま方、検温・健康観察を引き続きよろしくお願い致します