



2月 037-0305 中泊町大字中里字紅葉坂27-1  
中里こども園 子育て支援センター  
(0173)57-2057(FAX.兼)



暦上では立春を迎えてますが、まだまだ寒い日が続きそうですね。空気が乾燥しているので、この時期の感染症にも気をつけて、元気に過ごしていきたいですね。

2月は、節分やバレンタインと、いろいろなイベントがあって賑やかですね♪こども園の子どもたちは「明日鬼来る?」「鬼さんホントに来るの?」と、なんだかソワソワしながら過ごしています(笑)

勇気を出して豆を投げて、心の中の悪い鬼を退治出来たらいいですね！



冬野菜といえば大根・白菜・ネギ・ほうれん草など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。

体をあたためたり、風邪の症状を和らげるなど、嬉しい作用がたくさんあります。冬野菜をたっぷり食べましょう。

白菜…淡白でほかの材料との調和が良く、お鍋には欠かせないです。ほうれん草…鉄分が豊富

大根…消化酵素で胃腸の働きを整える。



日 に ち	活 動 名	内 容
10日(火)	コアラくらぶ	のびのびあそび
13日(金)	ビバサークル	足型フレーム
17日(火)	コアラくらぶ	のびのびあそび

参加申し込みは公式 LINE またはお電話で前日までにお願いします。

キャンセルは当日の 9 時までにお願いします

公式 LINE はチャット(個別対応)もできるので、お問合せ、子育て相談にもご活用できます。是非友だち登録してみてください。



※熱がいつもより高め、便の調子がいつもと違うなど普段と違った体調の時は無理せずお家でゆっくり休んで、元気になつたらまた参加してね。



足型  
フレーム  
を作ろう

紙粘土で足型を取って、コルクボードにお好きな装飾品を貼り付けるだけ！と、作業はとても簡単！かわいいあんよで、かわいい作品を作つてみませんか？

世界に一つだけのステキな作品を、ぜひ一緒に作りましょう♪

### ～お願い～

活動中は、ご自身のお子さんの写真や動画を撮影していただいて構いません。ただし、他のお子さんを許可なく撮影したり、園児や園内の様子を SNS に投稿・共有したりすることは、思わぬトラブルの原因となりますのでお控えください。



### かぜ予防 6 か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける

### 秋冬のスキンケア 3 か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放つておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

#### ① たっぷり保湿

保湿剤は、おふろ上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



#### ② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。おふろではごしごこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。



#### ③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。