子育て





頬にあたる風が冷たくなり、いよいよ冬本番となりました。節分 やひな祭り、雪遊びなどこの時期ならではの楽しいイベントもたく さん待っています♪感染症に気をつけながらも、寒い冬を心は温 かく楽しく過ごしていきたいですね!

風邪予防のためには、規則正しい生活や手洗いうがいが大切 です。しかし、それだけではなく「笑顔」で免疫力を高めることがで きるのです!友達と笑いあったり、楽しいテレビ番組を見たりして 笑顔になるだけで、細胞が活性化され、ウイルスに打ち勝つ体を 作ることができます。生活の中に、笑顔になれるものをたくさん用 意したいですね♪

# |温度管理に気をつけましょう!

冬の最適な湿度は40~50%。40%を下回ると、インフルエンザ ウイルスなどが活性化してしまうため、注意が必要です。暖房をつ けている冬場は、あっという間に部屋が乾燥してしまいます。部屋 に湿度計を用意し、いつでも確認できるようにしておくことが理想 です。

2月3日は節分の日として知られています。 節分とは季節の分か れ目のことを指し、立春・立夏・立秋・立冬も「節分」なのです。現 在は、昔の暦で1年の始まりとなる立春の前日を「節分」と呼んで います。悪いものや災いをオニに例え、1年間の無病息災を願う 日です。福を呼び込み、素敵な1年の始まりにしましょう!豆まき で使う「大豆」には、たくさんの栄養が含まれているため「畑の肉」 とも呼ばれているんですよ。豆腐、納豆、味噌、きなこなど、1日1 回は大豆の食品を食べると良いと言われています。風邪に負けな 対象 市内在住の乳幼児と保護者 い元気な体を作ることができますよ!

## 育児講座

☆キラキラ☆



## 【安井先生に聞いてみよう!】

安井歯科医院 安井 將生 氏

日時 2月 7日(木)



午後0時30分~1時30分

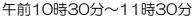
対象・定員 市内在住の乳幼児と保護者10組

### 持ち物 歯ブラシ・タオル

白岡市にある「安井歯科医院」の院長安井先生 による歯科講座です。今年も、昨年好評だった お子さんの歯の磨き方の実践も行います。この 機会に是非、正しい歯の磨き方、歯に関する質 問などをお尋ね下さい。

## ウキウキクッキング 五平餅をつくろう!!

日時 2月14日(木)



対象 市内在住の1歳以上の幼児と保護者

定員 5組 離乳食のかた以外

300円 1 組

### ウキウキ親子で試食会 2月21日(木)

午前11時30分~午後0時30分

定員 定員 6組 離乳食のかた以外

費用 1組 500円





平成30年1月20日発行 しらおか虹保育園内 白岡市上野田1252-1 TEL 31-7750



♥ルンルン♥ 2月5日 7

FAX 31-7751

2月26日

☆ランラン☆ 2月6日

子8 教回様サンサン★

2月27日

2月8日

2月22日

## 《親子ふれあいひろば》



日時 2月15日(金)

場所 西小学校内 西児童クラブ

対象 市内在住の乳幼児と保護者 10組

午前10時30分~11時30分

## 親子なかよし講座☆ピカピカ☆

### ◇読み聞かせ・

手遊びしましょう◇

日時 2月13日(水)

午前10時30分~11時

対象 市内在住の乳幼児と保護者

◎ ぷち・ルンルン ◎

日時 2月19日(火)

午前10時30分~11時

対象 市内在住の6~12か月の乳児と

保護者

※寝相アートでお子さんの かわいい姿を記念に残しま せんか?



