

子育て支援センター



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
FAX 31-7751



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！

笑顔で免疫力アップ

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♪

湿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。



節分

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！】

講師 安井歯科医院 安井 将生 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。

作りキッパ 五平餅をつくろう!!

日時 2月14日 (木)
午前10時30分～11時30分

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

費用 1組 300円

ウキウキ親子で試食会

日時 2月21日 (木)
午前11時30分～午後0時30分

対象 市内在住の乳幼児と保護者

定員 6組 離乳食のかた以外

費用 1組 500円



第7回	♥ルンルン♥	2月5日	☆ランラン☆
親子教室		2月26日	2月6日
	★サンサン★	2月8日	2月27日
		2月22日	

《親子ふれあいひろば》

日時 2月15日 (金)

午前10時30分～11時30分

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

親子なかよし講座☆ピカピカ☆

◇読み聞かせ・

手遊びしよう◇

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 10組

😊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？

