

子育て情報紙

プチプチいちご
～親も子も 生き生き のびのび～



VOL・118
R2.1.1

発行 第2へきなん子育て支援センター

愛知県碧南市縄手町5丁目61番地 TEL (0566) 42-8222

あけましておめでとうございます。今年も親子で気軽に集える子育て支援センターを目指していきます。本年もよろしくお祈りします。



冬にも水分補給を！！



“水分補給”と聞くと、夏の暑い時季をイメージしますが、実は寒い冬にも大切な事です。大人も子どもも体温調節の為に常に少しずつ汗をかいているので、気付かないうちに水分不足になっている事もあります。水分不足は、体調不良の原因にもなるので、気をつけられるといいですね。



★水分補給のポイント

- 体温が下がる冬に冷たい飲み物は、体を冷やしてしまうので常温又は少し温めた物にしましょう。
- 飲み物の種類は、ジュース等は糖分を多く含んでいるのでなるべく控えて、麦茶や水を摂るようにすると良いですよ。

★乾燥している季節の水分補給は、カゼ予防にもなります

- ウイルスは乾燥を好む為、こまめに水分を摂る事で 喉や鼻の粘膜が潤い、ウイルスの侵入を防ぐ効果もあります。

<プチプチ行事>

1月

月	火	水	木	金
		1 ●元旦	2 ●年始(休園)	3 ●年始(休園)
6 子育てひろば	7 ファンタジック・ペータ2 子育てひろば	8 子育てひろば	9 ぽてと 子育てひろば	10 子育てひろば ボールプール開放
13 ●成人の日	14 親子で食育 * 子育てひろば	15 子育てひろば	16 ぽてと 子育てひろば	17 ファンタジック・ペータ2 子育てひろば ボールプール開放
20 子育てひろば	21 子育てひろば	22 子育てひろば	23 ぽてと 子育てひろば	24 子育てひろば ボールプール開放
27 子育てひろば	28 親子で食育 * 子育てひろば	29 子育てひろば	30 ぽてと 子育てひろば	31 子育てひろば ボールプール開放

※子育てひろばは、月曜日～金曜日まで毎日開設しています。時間は9時～15時までです。気軽に遊びに来て下さい。
※毎週金曜日は、10時～12時にボールプールを開放しています。
※* の日は、通常開放している部屋とは異なる部屋の利用となります。

♪手づくりおもちゃ講座 と小さなお茶会

身近な材料を使って簡単な手づくりおもちゃを作りましょう。

と き 2月17日(月)

10時～11時30分

ところ 第2へきなんこども園

定員 親子10組

料金 1組300円

受付 1月16日(木)

AM9:00より



うまくいかなくて

あたりまえ

うまくいったら

ハッピー

ハッピー！

(社)全国私立保育園連盟

子育てメッセージより

