

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

