



支援センターだより



あけましておめでとうございます

1年でいちばん寒い時季を迎え周りは冷たい色の絵の具で塗ったような景色になっています。寒いときだからこそできることを楽しみたいですね。

小寒と大寒

二十四節気の「小寒」は寒々の始まりで1月5日ごろ。小寒から数えて15日後が「大寒」です。小寒から立春(2月4日)までを「寒の内」といい1年でいちばん寒い時季です。

春の七草

春の七草はセリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケナギ、スズナ(カブ)、スズシロ(ダイコン)です。ソワソワに七草がゆを食べると、1年間病気にならず元気に過ごせるといわれています。お正月についで食べすぎて疲れた胃腸にとっては優しい食べ物ですね。

※七草の種類や風習は地域によって違います



姿勢を正そう

北風が吹く季節になるとポケットに手を入れて前かがみになって歩いたりする姿を見かけます。背中には脳と体全体をつなぐ大切な神経があるため姿勢が悪いと子どもの発育に影響が出てきます。日ごろからよい姿勢を意識しましょう。

鼻水が出るとき

ふだんはある程度の鼻水があっても鼻からあふれることはありませんが、かぜのウイルスや細菌が入ってくると鼻の粘膜がはれ、いつも以上に液体を出します。透明の鼻水が出るがかぜのひき始めで、黄色い鼻水になるとウイルスと戦っているということです。栄養や十分な睡眠をとって元気の体で過ごせるようにしましょう。

楽しいえほん時間



何かを見つけたらそれを知らせて...

はいはいしている赤ちゃんと「あーあ」と話す。



「んーちほ」と「ばいばい」がくり返される丁寧なサンプルな内容。



大人も元気にあいさつがけちね。



デザイン性の高さが光るおしゃべり絵本です。



しっかりと下読みをして、スピード感を大事に読んでください。

利用案内

月曜日～金曜日の9:00～12:00が利用時間です。就学前の乳幼児とその保護者の皆さんが対象です。午後は電話相談を受け付けております。

白江こども園

0248-65-2177

担当: 園分

