



なかごうこそだてひろばだより



一年で最も寒さの厳しい季節になりました。園庭では園のお友達が、雪合戦をしたり、雪だるまを作ったりする姿が見られます。ひろばも天気を見ながら雪に触れられたらと思っています。2月も体調に気をつけて元気に親子でたくさん遊びましょう。

2月の予定

3(火) 豆まき 豆入れを作りますので
(10:30までにお越し下さい)

4(水) 避難訓練

5(木) 入園説明会

6(金) 子育て相談日

16(月) ~ 27(金) ひなまつり制作

3/3(火) ひなまつり会 & 1・2・3月誕生会



子育て相談日(10:00~11:00)

今年最後の保健師による相談日です。育児の小悩みや気になる事を気軽に話しに来て下さい。
体位測定ができます。
母子手帳をお持ち下さい。

おねがい *

園舎の雪庇が駐車場に落ちる危険があります。車を停める時、駐車場を歩く時は気をつけましょう。

★ 風邪・インフルエンザを予防しよう! ★

【手洗い・うがい】 ウイルスを体内に入れないために習慣づけましょう。

ひろばに来たらまず手洗い★

【体力・免疫力をつける】 睡眠不足は免疫力を低下させます。“早寝”がとても大事!!
そしてバランスのとれた食事は免疫力UPにつながります。

風邪予防に!

ビタミンC

果物・ブロッコリー
ほうれん草など



粘膜を丈夫に!

ビタミンA

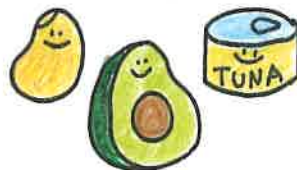
にんじん・かぼちゃ
乳製品など



免疫力UP!

ビタミンE

大豆・アボカド・ツナなど

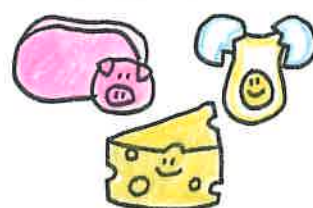


発熱すると失われる...

ビタミンB群

ビタミンB群

ぶた肉・たまご
チーズなど



〒949-2306

上越市中郷区八斗蒔178-2

0255(74)2029

月~金曜(土・日・祝日休み)

(担) 白鳥・八田