



# 「フラスドゥ 元気っ子 通信」 2月号

発行日	平成31年2月 石田
日にち	毎週 月・火・水・木・金 「祝日を除く」
時間	午前9時30分から午後2時30分まで
場所	ながさわ保育園支援センター

だんだんと寒くなり雪景色も見られるようになりました。この時期は体調を崩しやすい時期です。外から帰ったら手洗い、うがいをしましょう。睡眠、休息を十分にとり寒い冬を乗り越えて元気に過ごしましょう。

1月15日(火)は絵の具遊びをしました。赤、青、黄色の絵の具で画用紙にダイナミックに描きました。大きい子は筆を持つことに興味を示したり、いろいろな絵の具を混ぜると色が変わる事をお母さんと一緒にお話していました。小さい子はお母さんと手形をしたりして楽しんでいました。画用紙に描いた作品を大切に持って帰る子もいました。



1月23日(水)はアスレチック遊びをしました。2, 3歳児の子は、お母さんと手をつないで平均台を渡ったり跳び箱の上からジャンプしたりとても楽しそうでした。赤ちゃんはボールプールで友達と一緒にボールに触れたり笑顔も見られました。子供は体を動かして遊ぶことが楽しいようで大きい子は何度もしているうちに自分で挑戦できるととても嬉しそうでした。親子で楽しいひとときを過ごしてもらえたと思います。



2月1日(金)は節分会、2月28日(木)はお雛まつり会をします。絵本やパネルシアターで行事についてお話ししたり歌をうたったりして親子で楽しく過ごしていきたいと思います。是非ご参加下さい。

## 【ワンポイントアドバイス】

風邪の予防！をして今の時季を乗り切りましょう。

※外から帰ったら、うがい、手洗いをしましょう。

風邪の予防の基本は「手洗い、うがい」です。ウイルスが口の中から体内に入るのを防ぎ、手指についたウイルスを口に入れないためにもしっかりと徹底しましょう。手洗い後のタオルは、個人用のタオルを使いましょう。

※いい睡眠とバランスの良い食事で体の抵抗力をアップしましょう。

体が疲れていたり、睡眠不足だったりすると、体の抵抗力は著しくダウンしてしまいます。栄養バランスが崩れると風邪ウイルスに勝つ力は保てません。子どもの夜更かしや朝食ぬきも原因の一つです。(園長)