



ひかりだより



2月

Vol.89

院内保育所 ひかり

今月のねらい

- ・寒さに負けず元気に体を動かして遊ぶ。
- ・保健的で安全な環境を作り、寒い時期を元気に過ごせるようにする。

1年の中で最も寒さが厳しい2月、かぜやインフルエンザも流行する季節です。手洗いやうがいを習慣づけていきましょう。

♪おにーのパンツはいいパンツ♪と楽しそうに歌っている子供たち。
節分は「季節を分ける日」であり、翌日は立春です。保育所にも3日に鬼がやって来ます。泣かずに鬼退治ができるかな？ 病気の鬼、いやいや鬼、泣き虫鬼を追い出して、みんなのところに「福」がいっぱい来てくれるといいですね。



2月の行事予定

1日(月) 身体測定

3日(水) 節分会

12日(金) 避難訓練
(地震)

24日(水) 誕生日会

*毎週土曜日

布団・帽子持ち帰り



お知らせ

3月の日曜日の開所は
6日と27日になります。
お間違いのないよう 宜しく
お願い致します。

新しいお友達が
増えました



冬に負けない体を作ろう

乾燥している冬は、色々な病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含むにんじんやトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分にとると免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、かぜ予防はもちろん、肌をつやつやにする効果も。元気な体で冬を乗り切りましょう！



歯磨きで虫歯予防



12月～2月の寒い時期、甘いものを食べることが多くなります。寒いからといって歯磨きをさぼったり適当に磨いたりしていると、虫歯の原因になります。虫歯菌の好物を口の中に残さないためにも、しっかり歯を磨きましょう。

