



No.114

院内保育所 ひかり



～今月のねらい～

- ◆春の訪れを感じながら暖かい日は、戸外や散歩に出かけ遊ぶ事を楽しむ。
- ◆季節の変わり目に留意し、一人ひとりの体調を把握しながら健康に過ごせるようにする。

3月3日は、ひなまつり。明るい春の光に包まれ桃の花が咲いたかのようにかわいらしく手作りのおひなさまがお部屋を彩っています。

あっという間に1年が過ぎもう3月。子ども達の心も体も大きく成長してくれました。こうして、子ども達の成長を真近に感じ、職員一同嬉しく思っています。この1年保護者の皆様には、ご協力とご理解を頂きありがとうございました

花粉症の子どもが年々増えています

数種類の花粉が原因で、鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症患者は、年々増えてきています。花粉の種類としては、春にスギ、ヒノキ、夏にイネ科の花粉、秋にはクク科の花粉と、年中その存在が確認されていますが、やはり春の飛散シーズンがもっとも症状が深刻です。

「花粉症に効果を発揮するとされる食材（個人差があります）」

- シソ／鼻の炎症を和らげ、鼻詰まりなどに効果があります。シソエキスをじょうずにとれるように心がけてみてください。
 - 甜茶／ヒスタミンの放出を抑えて、鼻水や目のかゆみを防ぎ、鼻詰まりにも効果的。中国南部から広がったお茶です。
- ※ほかにも、ユーカリ・ヨーグルト・緑茶などに、効果が確認されています。



- 1日(木) 身体測定
- 2日(金) ひなまつり会
- 15日(木) 避難訓練(火災)

※毎週土曜日 布団・帽子持ち帰り



手作りの鬼のかばんを首からかけ
かわいくハイ・ポーズ!



節分会で、新聞の豆まき。その後に
鬼さんと一緒に写真をパチリ☆



手作りのキャップ落とし。どの穴に
落とそうかなあ〜。



おひなさまのパネルシアター。全部
付けて、ひな段の出来上がり〜♡