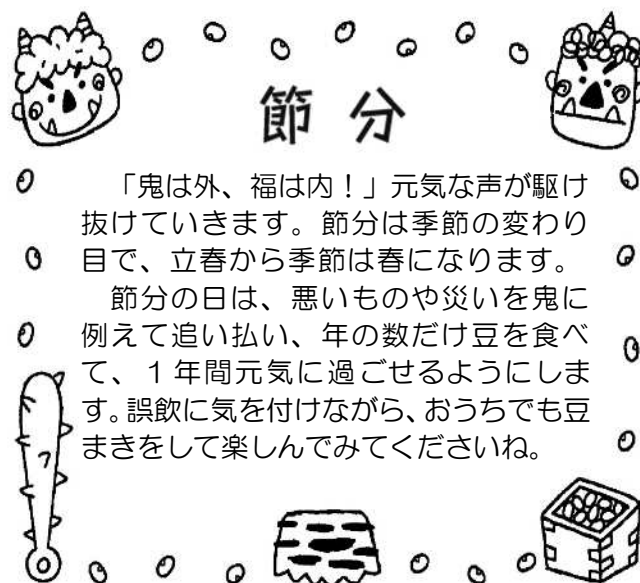


1年でも寒さの厳しい時期になりました。白い息を吐きながらも、子どもたちは寒さに負けず、元気いっぱいです。「散歩に行くよー！」と声をかけると、自分で上着や靴下を持ってきたり、帽子をかぶろうとしたりと、外遊びが待ちきれない様子の子もたくさんいます。



日	曜日	内容	クラス
3	月	豆まき	全クラス
12	水	リトミック	ゆき
14	金	防災訓練	全クラス
18	火	図書館イベント	ひかり
25	火	身体測定	全クラス
27	木	誕生日会	全クラス



節分

- 「鬼は外、福は内！」元気な声が駆け抜けていきます。節分は季節の変わり目で、立春から季節は春になります。
- 節分の日には、悪いものや災いを鬼に例えて追い払い、年の数だけ豆を食べて、1年間元気に過ごせるようにします。誤飲に気を付けながら、おうちでも豆まきをして楽しんでみてくださいね。

薄着の重ね着で暖かく

重ね着をすると、衣服と衣服の間に体温で温まった空気を抱え込むことができ、厚手の衣服を1枚着るよりも保温性が高まります。必要以上に重ね着をすると空気の層がつぶれてしまいます。

「肌着＋長袖のTシャツ」を基本に、寒いときはその上にベストを着たり、外に出るときは上着を着たりするなど、調節ができるようにするといいですね。



冬に負けない体を作ろう



乾燥している冬には、いろいろ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ことが肝心です。この他、海藻や納豆も抵抗力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！

