

2月 すずらん通信



令和5年 2月発行 No.

まだまだ寒さは厳しいですね！暦の上では春を迎えますが、1年で1番寒い時期だそうです。寒さや乾燥が気になる頃でもありますが、今年度も残り2カ月を切りました。感染症・インフルエンザ等もあちらこちらで流行ってはおりますが、予防に気を配りながら今月も思いっきり楽しんで過ごしてほしいと思います。

すずらんルーム 0967-34-9026

おなかがすくと力が出ない

朝ご飯を食べていなかったり、お菓子やジュースを朝ご飯代わりにしていませんか？体に必要なエネルギーが不足すると、脳が「疲れ」を感じさせ、身体の動きを抑制します。元気に過ごすためにも毎食バランスよく食べることがいちばんです

寒いとトイレが近い!!

冬になると汗をかく量が減りますが、体内の余分な水分を出すため、おしっこ回数が増えます。出掛ける時はトイレの場所を確認しておく子どもたちも安心ですね(^^)♪



氷を作ろう

容器に凍らせたいもの(葉っぱ・おもちゃ・どんぐり等)を入れて水を入れる。そのまま一晩外に置いておくと翌日には氷遊びができます。写真にあるように、絵の具を垂らして凍らせると氷でお絵描きがたのしめます♪ぜひ試してみてください！



鬼は外!

節分は1年の節目とされ、新しい

年を迎える前に厄(鬼)を払う行事です。悪いものや災いに例えた鬼を、豆をまいて追い払い、1年の無病息災を願います。

また、大豆には肉や卵に負けない良質なタンパク質・鉄・カルシウム・食物繊維など沢山含まれています。1日1回は摂取を心がけましょう。

2月11日 建国記念の日

2月11日は国民の祝日です。1966年に「建国をしのび、国を愛する心を養う」という意味で「建国記念の日」として制定されました。絵本や地図などを見て、日本はどんな国なのか、どんな形をしているのかなど、子どもたちと一緒に考えたり、日本の歴史に触れたりしてみるのもいいですね(^^)♪

インフルエンザウイルスはどこから?

かんせん ひと 感染した人のせきやくしゃみを吸い込む

ウイルスが鼻やのどに入り、感染して増殖

はっしょう 発症

ウィルスがついたドアノブなどに触れた手で口や鼻を触る

どんな症状? 38.0度の発熱、全身のだるさ、関節痛、せき、のどの痛み

流行のピークは1~2月

予防には? マスクをするなど

手洗いやうがいをする

グラフィック・山田 英利子