

子育てルームだより



暦の上では春ですが、寒い日が続き暖かい春の日差しはまだ少し遠いようです。早く春が訪れてくれると嬉しいですね。

2～3月は、花粉症のシーズン。花粉症の症状は風邪とまぎわらしいですし、子どもは症状をうまくいえません。気になるときは、小児科や耳鼻咽喉科などで相談しましょう。



2月

今月の予定



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休館日	4	5 えいごひろば	6	7 えいごあそび 🍌	8
9	10 休館日	11 建国記念日	12 休館日	13 えいごあそび 🍎	14 親子体操教室 えいごあそび 🍌	15
16	17 休館日	18 ニコニコ たいようひろば	19 えいごひろば	20 えいごあそび 🍎	21 えいごあそび 🍌	22 ニコニコ たいようひろば
23	24	25 休館日	26 休館日	27 えいごあそび 🍎	28 親子体操教室 えいごあそび 🍌	
		・えいごあそび…13:30～14:10		・えいごひろば…13:30～14:10		
		・ニコニコたいようひろば…10:30～11:10		・親子体操教室(講堂にて)…10:00～11:00		



お問い合わせ
長生村交流センター
☎0475-32-3770



QRコード



節分

「おにはそと、ふくはうち！」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、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一年間元気に過ごせるようにします。おうちでも豆まきをして楽しんでみてくださいね。

大豆パワー

大豆はさまざまな栄養素が含まれている。バランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので「畑の肉」とも言われています。

また、大豆からできているものには、モヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまです。いろいろな料理を食べて、大豆



寒いと手洗いうがいが増えがちです。かぜや感染症予防のためにも丁寧に行うようにしましょう。

免疫力アップ!! 子どもの免疫力をアップさせるには、規則正しい生活を送ること、十分な睡眠を取ること、バランスの取れた食事をとることが大切です。笑うことは免疫力アップにつながります。大声で笑ったり、つくり笑いをしたりするだけでも、細胞が活性化されるそうです。家族やいろいろな人と会話を楽しんで笑って過ごしましょう。

排せつ

膀胱や排せつをコントロールする機能の発達には、大きな個人差があります。トイレトレーニングは、年齢ではなく発達に合わせて行いましょう。

0歳児・おむつ

1歳ころまでに、排尿の間隔がだんだん長く、一定になっていく

→ おむつ替えのときは、「気持ちいいね」など快・不快の言葉かけを！

1歳児・気づく

おしっこが出る、または出たことに気づくようになる

→ 急にしゃがむ、もじもじするなどの「おしっこサイン」が表れたら、トイレに誘ってみましょう。

2歳児・知らせる

膀胱の機能が発達し、おしっこを少し我慢できるようになる

→ トイレに行きたいことを、言葉で知らせるようになります。間にあわなくても褒めてあげて！

3歳児・トイレ

尿意を感じて、自分でトイレへ行けるようになる

→ 排せつ後のおしりのふき方、水を流すこと、着衣、手洗いなどを徐々に練習していきましょう。

