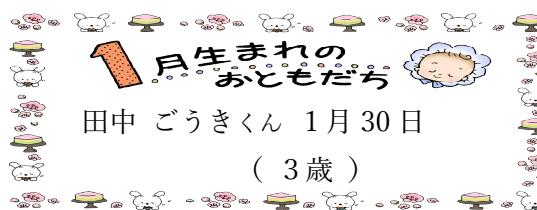
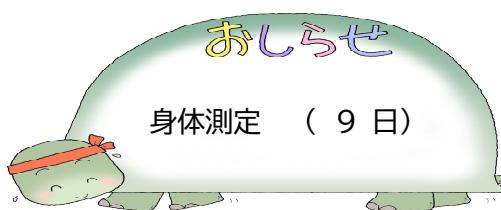




保育所 こどもの家

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いします。新しい年が、お子様にとって、また、保護者の皆様にとって笑顔がたくさんある年になりますよう、お祈り申しあげます。どんな正月休みを過ごされましたか？生活リズムが崩れやすい時期でもあるので、規則正しい生活を心掛けていきましょう。

今年もどうぞよろしくお願い申しげます。

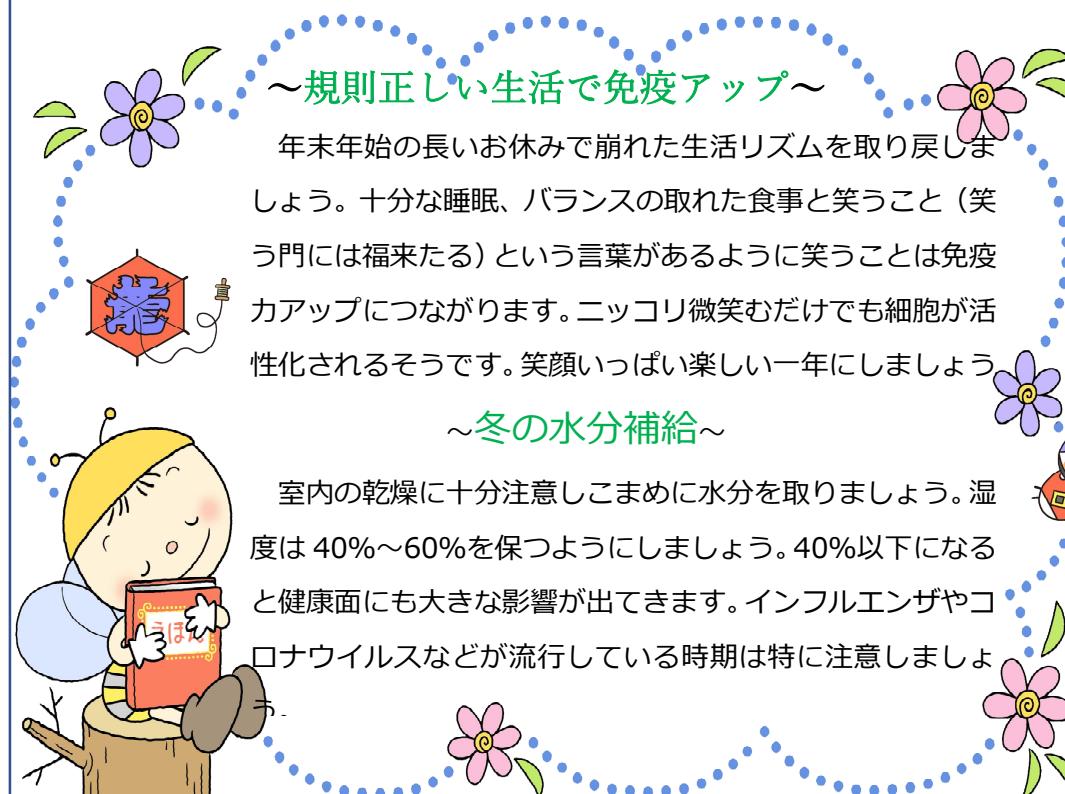


～規則正しい生活で免疫アップ～

年末年始の長いお休みで崩れた生活リズムを取り戻しましょう。十分な睡眠、バランスの取れた食事と笑うこと（笑う門には福来たる）という言葉があるように笑うことは免疫力アップにつながります。ニッコリ微笑むだけでも細胞が活性化されるそうです。笑顔いっぱい楽しい年にしましょう。

～冬の水分補給～

室内の乾燥に十分注意しこまめに水分を取りましょう。湿度は40%～60%を保つようにしましょう。40%以下になると健康面にも大きな影響が出てきます。インフルエンザやコロナウイルスなどが流行している時期は特に注意しましょ



～姿勢を正そう～

北風が吹く季節になるとポケットに手を入れ前かがみになって歩いたりする姿勢を多く見かけます。背中には脳と体全体を繋ぐ大切な神経があるので、姿勢が悪いと子供の発育に影響が出てきます。日頃から良い姿勢を心がけましょう。

お正月疲れに「春の七草」

セリ、なづな、ほとけのざ、ごきょう、はこべら、すずな、すずしろこれらは、日本のハーブのようなものです。

七草を入れたお粥を1月7日の朝に食べると1年中病気にならないと昔から言われています。ごちそうを食べすぎてしまって胃腸が疲れているこの時期には、お腹に優しく元気も出るのでおすすめです。



・寒くなりましたので、**お昼寝用の掛け布団**も持ってきて下さい。また、毛布が小さい方もいらっしゃいます。お子さんがすっぽり入るぐらいの大きさで厚めのものをお願いします。毎週持ち帰った際は、シーツ類のお洗濯をお願いします。シーツには、よだれや雑菌などがいっぱいっています。清潔にしたきれいなお布団で午睡をすると、ぐっすり眠りにつけます。

