



先月末ごろから冷たい北風も吹き、一年のなかで最も寒さが厳しい時期がやってきました。立春が過ぎてまだまだ春は遠そうですね。今年度も残りあと2ヶ月を切りました。一日一日を大切に、今月も思いっきり楽しんで過ごしたいと思います。

また、来年度に向けて保護者面談を予定しています。お忙しいところ恐縮ですがご協力の程よろしくお願いいたします。



- ◆3月 4日 (土) リトミック
- ◆3月 11日 (土) 健康保育
- ◆3月 18日 (土) 卒業お祝い
※スペシャルゲストが登場
- ◆3月 21日 (火) 制作遊び

2月の壁面制作



お風呂あがりに爪のお手入れ

冬は空気の乾燥から、皮膚がかサカサになり、かゆみを伴うことがあります。白く粉を吹いたような様子やかきむしったような跡はありませんか。寝ている間など、知らないうちにかいてしまうこともあります。お風呂あがりには保湿と一緒に爪の手入れを試みるのも良いかもしれません。



栄養たっぷり冬野菜

ダイコンやカブ、ネギやハクサイなどは、気温が低くなることでどんどん味がよくなります。また、根菜といわれるダイコンやゴボウ、サトイモ、レンコンなどは、体を温めてくれます。旬の野菜を摂取しながら元気に冬を乗り切りましょう！



大切なうんちチェック

排便の悩みは多いです。大切なのは回数ではなく、すっきり出ているかどうかです。この機会に便の状態をチェックしてみるのも良いかもしれませんね。

- 回数 時間 タイミング 色
- 状態 におい

⇒いつもと違ったら、気にかけてください。酸っぱいにおいの白い下痢便は、感染症の可能性があります。早めの受診をおすすめします。

