

1月 園庭開放だより



川辺町第二保育園 平成27年1月号

明けましておめでとうございます。

どんなお正月を過ごされたでしょうか？ついつい大人中心の生活になり、生活リズムが崩れてしまっていないでしょうか？睡眠、食事、排泄の生理的欲求が満たされ情緒が安定する為にも生活リズムをお子さん中心にしてあげましょう。寒くて家にこもりがちになる季節ですが、気分転換に園庭開放日に親子で遊びに来て下さいね。



1月の園庭開放

- 13日(水) 10時~11時半
- 20日(水) 10時~11時半
- 27日(水) 10時~11時半

※防寒着、水筒、着替え等持って来て下さい。



冬のスキンケア

冬は気温が低く空気が乾燥していて、肌荒れが気になる季節です。皮膚の表面がガサガサになると、保護機能が失われトラブルが多くなります。お風呂上がりの就寝前と朝の着替えのときに保湿剤を塗って、皮膚の乾燥を防ぎましょう。毎日続けることがポイントです。

体をしんから温めよう

寒さが厳しくなると、体のしんから温まりたくなりますね。そんなときは、食事の工夫を心がけましょう。「根菜類」は、体を温める代表的な食材です。サツマイモやカボチャ、ニンジンなどを使ったシチューやスープは食べやすく、人気のメニューです。ぜひ、お試しください。

