



厳しい寒さが続いています。節分の翌日の「立春」は暦では寒さがあけて春に入る日です。今から春が待ち遠しいですね。保育園では子ども達が元気いっぱい遊ぶ姿が見られます。今後も感染症予防に努め、健康に過ごしていきたいと思っています。



2月5日（木）

ホール遊び/栄養士による相談会

10:00~11:00



お子さんの離乳食や食事のことなど、知りたいこと・悩んでいることはありませんか？栄養士も交えて一緒に考えていきましょう！

- 上記以降の日程と内容は、裏面の表をご覧ください。
- 誕生月に遊びに来てくださった方には、誕生日カードをプレゼントします。



換気

感染症に負けないからだづくり

冬は寒いので窓を開ける回数が減りがちです。暖房によって室内の空気が汚れたり、ウイルスが増えたりしやすいので、1時間に1回は窓を開け、換気することが望ましいでしょう。

衣類

寒いからと厚着をしていると、汗をかきやすくなり、汗が冷えると体も冷えて、かぜをひきやすくなります。薄着を心がけ、重ね着で調節ができるようにするとよいでしょう。

食事

「食事」として一番大事なことは、規則正しく、バランスよく3食食べることです。

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子ども達にとっては、このような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。

ビタミン A、C、E を含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆食品を組み合わせることで体力をつけましょう。さらに、胃腸を整え、腸内の善玉菌を増やして免疫力をアップしながら、元気に冬を乗り切りましょう。

手洗い・うがい

「外から帰ったら、まず手洗い・うがい」をして病気に対してうつらない・うつさないを心掛けましょう。感染予防対策の日常習慣を、普段のご家庭の中でも続けていきましょう。

室温・湿度

暖房により湿度が下がると、気道の防御機能が働きにくくなります。ウイルス飛沫は水分が抜け長く漂うため感染症の発生リスクも高まります。適度な室温や湿度を保ちましょう。



●R7年度なかよしひろば予定●



月 日	内 容
2月 5日(木)	ホール遊び/栄養士による相談会
3月 12日(木)	園庭開放

※事前予約なしで利用できます。是非遊びにいらしてください。

- ・日程、内容は変更になる場合があります。毎月発行する『なかよしひろば』でご確認いただくか、直接保育園にお問い合わせください。
- 日の出保育園 047-380-0880 月～金/9:00～16:30
- ・『子育て情報サイトMY浦安』にも予定を紹介していますのでご覧ください。

『MY 浦安』へは
こちらから！



●保育園子ども相談のご案内●



電話による相談事業（保育園子ども相談）も行っております。
お子さんのことで悩んだら、是非ご利用ください。
子どもの行動や食生活、成長のことなど子育て中の悩みは、誰かに聞いてもらうことで解決の糸口が見つかる事があります。匿名でも大丈夫です。お気軽にお電話ください。

月曜日～金曜日 9:00～16:30
電話番号 047-380-0880(日の出保育園)



●なかよしひろばにお越しになるときは●



- ・体調不良の場合は利用をご遠慮ください。
- ・熱が高い場合はお断りをする場合があります。
- ・感染症の流行や天候など、その他の事情で中止になる場合もあります。
- ・ご家庭のおもちゃ、お菓子などは園内に持ち込まないようお願いします。
- ・ベビーカーは、駐輪場のベビーカー置き場に置いてお入りください。園庭遊びが難しい小さなお子さんは抱っこ等でご参加ください。
- ・ビデオ、写真撮影（携帯電話含む）はご遠慮ください。
- ・水分補給の水筒は、各自でご持参ください。



☀日の出保育園☀



日の出
保育園
MAP