



### ☆1月のおひさま子育てひろば☆

**1月17日(木)10:20~11:20**

「**園庭遊び**」～保育園のお友達と一緒に遊ぼう!～

※天候に応じてホール遊びに変更することがあります



**1月24日(木)10:20~11:20**

「**製作遊び**」福笑い作り

～一緒に笑おう!～



### ○感染症を防ぐための生活習慣○

#### \*手洗い

外遊びの後、食事の前、トイレのあとはしっかり手を洗う習慣をつけるようにします。

#### \*うがい

うがいによる口内のウイルス洗浄は一時的なもので、完全な感染症予防は出来ません。

ただし、うがい後のさっぱりした洗浄感は、子どもたちにとって感染症を防ぐ生活習慣への意識付けとしては大切なことです。

#### \*睡眠

睡眠不足と疲労は体の抵抗力を低下させます。親と一緒に夜型の生活になってしまい、夜更かしをすることは、肥満の原因になったり、知的面、情緒面にも影響があるといわれています。夜は早く寝て、朝きちんと起きる規則正しい生活リズムが大切です。

#### \*栄養

栄養バランスの良い食事は、病気に負けない体づくりの基本です。とくに朝食は体温を上げて日中元気に活動する基本となります。

### ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆おしらせ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

- 子育て広場は、親子参加の会となっております。参加している間はお子様から目を離さず、一緒に活動をお楽しみください。
- 子育て広場では、園庭遊びやスキンシップ遊び、リズム体操、おもちゃ作り等の遊びの活動を行っておりますので、是非遊びに来てください。

