



3月 おひさま子育て通信

本日はおひさま子育てひろばにご参加頂き、ありがとうございました。
今年度は今月で最後となります。1年間ありがとうございました。
そして、来年度も今年度の経験を活かし、楽しい企画を用意してお待ちしています。
今後も是非、お気軽にお友達を誘って遊びにいらして下さい。



花粉症

暖かく過ごしやすい季節がやってきます！「外で遊びたい」と行きたいところですが、残念ながら今年は花粉の飛散が早そうです。
つらい花粉症は、病院で早めに予防や対処をするのが一番ですが、なるべく自分で出来る事もしたいものです。是非、参考になさして下さい。

・乾燥対策

鼻や気管にある粘膜の表面を守ることで花粉による症状が少しおさえられます。湿度は40～60%に保つのがベストです。(加湿器をおいたり、洗濯物を室内に干す等) マスクをつけて眠るのも有効です。

・花粉を持ち込まない

外出する時には、マスクやめがね、スカーフ等を着用しましょう。家に入る前に髪や衣服についた花粉をはらってから入室すると随分ちがいます。家に入ったら、手や顔を洗い、うがいで花粉を洗い落とすと、より安心です。
花粉症の症状がなかった人でも、急になる可能性があります。
色々な予防や対策を心掛けて楽しい春にしていきたいですね！

☆ふれあい遊び☆

むすんで	ひらいて	りょうてをにぎり、じょうげにかるく 4かいふりましょう
		てをひらいて、じょうげにかるく 4かいふりましょう

てをうって	むすんで	はくしゅを4かいしましょう
		てをにぎって、3かいじょうげに ふりましょう

またひらいて	てをうって	てをひらいて、じょうげにかるく 4かいふりましょう
		はくしゅを4かいしましょう

そのてを	うえに	りょうてをひらいて うえにあげましょう

↓
「バリエーションで
あそぼう」

そのてをよこに	そのてをまえに	てをうごかすいちをかえて とりやひこうきになったり じどうしゃにへんしんした りして あそんでみましょう

次回のおひさま子育てひろば
4月の日程が決まり次第掲示板、ホームページ
でお知らせいたします。