

あいにくだより



クリスマス会

平成 26 年 12 月 24 日(水)

14:30~16:00

サンタさんが皆に会いに来てくれます！
ケーキを食べたいして楽しくクリスマスを
過ごしましょう♪

～子育て情報～



～保健編～

室内の温度と湿度

冬は汗もかきにくく、活発な外遊びに適しています。また、この時期にたくさん外遊びをすることで体が鍛えられ、抵抗力もアップします。室温は 20℃くらいを目安に、あまり外気温との差が大きくならないようにしましょう。

冬は空気が乾燥しやすいので、室内に濡れたバスタオルをつるしておくなどで、湿度を 50～60%前後に保つような工夫をしましょう。



～食育編～

子どもが美味しく食事をするためには、食べる意欲を上手にサポートしていくことも必要です。自分でやれたがる時期を見逃さず、適度な援助を心掛けましょう。例えばスプーンを上手に使えない時は手を添えて援助したり、こぼしてしまっても叱らずに見守ってあげてください。そうすると、自分で食べたいという気持ちが育ってくると思います。

