

ひなまつり

2019.2

まだ積雪のニュースをみます
インフルエンザのニュースもみますでも、でも
暦の上には春ですよ。

寒風の中にも美しい花と咲かせる花たち
には元気をもらえますね。

私たちもちょっと皆すじを伸ばして
あたたかい春を待ちましょか？

2月のよい

- 1 (金) おめまき
- 6 (水) にこにこフリーあそび
- 8 (金) えほんだいすき
- 13 (水) かんたんおやつ
- 15 (金) ついてあそぼう
～おひなさま～
- 18 (月) 観劇会
- 20 (水) にこにこフリーあそび
- 22 (金) にこにこフリーあそび
- 27 (水) たんじゆがおめでと
& ひなまつりカフェ

かぜのウイルスを やっつけよう!!

かぜに対する抵抗力をつけるには
ビタミンCを十分とりましょう。
ビタミンCをとるには何でしょうか？



そうです!!
相橋類や
いちご、青菜、
ブロッコリー、人参、
カボチャなど

のどや鼻の粘膜を
丈夫にしてかぜの
ウイルスの侵入を
防ぎましょう!!

誰もが知っている サザエさん

おちよこちよいで
あわてん坊
おこるし泣くし。
でも明るくて庶民的
だからみんなに
愛されている!!
4番の歌詞を
ご存知ですか?
元気が出て明るい
明日が来るのですよ

サザエさんの作者
長谷川町子さんは
久生まれ!

.. (1920.1.30~1992.5.27)

♪ 明るい笑顔に
♪ 幸せがついてくる
♪ 楽しい仲間と
♪ 陽気なサザエさん
♪ みんなが笑ってる
♪ 夕やけも笑ってる
♪ ルルルルルルル
♪ 明日もいい天気



泣くこともストレス発散

数年前の調査でしたが
「育児にストレスを感じますか？」の
問いに「イエス」と答えた人が
(※乳幼児をもつ親) 84%と
いう結果をきいたことがありす。

わが子を愛する気持ちは
あるのだけれど、誰もが「イライラ
する」「疲れる」「一人になりたい」
という気持ちを感じているのは
現象ですよ。

「私のほうが泣きたい」と
いう経験をした方もあると
思います。(ありますよね)

泣くことは辛くてアパシーな
気持ち、自律神経のバランスを
回復する作用があるそうです。
泣きたい時は思いっきり泣いて
みたら、じが落ちつくかも
しれませんね。泣いていいです!

子育て五・七・五

子を連れて 母が確かな 心	子が笑う 夫婦笑わなければ 寂	育児書に あせりだして 息子
---------------------	-----------------------	----------------------

ひなまつりは 1がっ ごんごとして あそびました!



せつぶん
オニがきたよ!

つめきじゆう

カードあそび
おにぎりとおにぎり