



# べこのこだより

親子ひろば『べこのこ』  
浜松市中区高丘東3-54-18  
葵ヶ丘保育園  
Tel053-437-7952  
https://aoigaokahoiku.com

2月号  
令和5年1月26日発行



冬が深まり、体も寒さに慣れてきました。冬でも外遊びを好む子ども達ですが、ひだまりはいつも大人気。2月に入り暦の上では春を迎えますがまだまだ寒風に身を縮める日々が続いています。手洗いうがい等を励行し、感染症予防をして元気に過ごしていきたいですね。

## 2月の予定



◎22日(水) 製作

～お雛様を作ってみよう～

時間 13:30～15:00

場所 べこのこのお部屋



## 【遊びの広場】

べこのこのお部屋・園庭開放をしています。  
(毎週 月・水・金曜日 午後1時～3時)

## 【子育て相談】

毎週 月～金曜日 午後1時～4時  
子育てについて不安や質問はありませんか？  
一人で悩まないで、何でも気軽に声を掛けて下さいね。  
電話又は来園での相談にも応じます。どうぞ気軽にご相談下さい。



牛乳パックを使って“こま”を作ったよ～(^^)



シール貼りに夢中!! パパ、ママも組み立てるのに夢中!! 回るコマに夢中!!になれましたね♪



仲良しできたね(\*^-^\*)



お気に入りを見つけたよ♪



## 『順番』のルール

2～3歳頃になると、公園などで順番を守れず苦勞することがありますね。自分の気持ちに率直なこの時期は「順番」は知っていても、とっさには行動できないもの。順番を抜かしたら「早くやりたかったのね」など、まずは子どもの気持ちを受け止めましょう。順番の大切さ、抜かされた子どもの気持ちを根気強く知らせることが大切です。



## 体の中からホカホカ根菜



冬はダイコンやニンジン、ゴボウなどの根菜が旬を迎えます。根菜に多く含まれる不溶性食物繊維は、腸を刺激して蠕動(ぜんどう)運動を促進し、便秘解消に効果的。またビタミンC・Eなどの働きが血液の流れを良くすることで代謝も高まります。温かい煮物や鍋など積極的に使い体の内側から温まりましょう。



## せきの悪化に注意

夜にせき込んで何度も起きる、せきをしていてゼーゼーと音が出るなどの症状がある場合、気管支炎や肺炎など、風邪よりも症状が進んでいる場合もあります。そんな時は 胸の音を聞く必要があるため、耳鼻咽喉科ではなく小児科へ。突然症状が悪化することもあるので、早めに受診しましょう。

