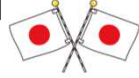


2月 えんだよい

倉敷市くすのき園 086-429-1391

寒い寒い1月が過ぎ、節分を迎え春を待つ気持ちで2月が始まりますね。
風邪の鬼をやっつけて、元気に楽しく、くすのき園に通ってきてください。寒い中にも春へと変化していく季節をみんなと探したり、感じていけたらいいですね。

2月の予定

月	火	水	木	金
1	2	3 豆まき会	4 小児科診察	5
【保育活動】 あっっ!!オニさんみいつけた。				
8 わらべうた	9	10 親子マッサージ	11  建国記念日	12 整形診察
【保育活動】 うれし恥ずかし...				
15 身体測定	16 ST わらべうた	17	18 誕生日会 小児科診察	19 整形診察
【保育活動】 ひさしぶりね!おひなさま				
22	23 親子マッサージ	24	25 見え方相談 小児科診察	26 整形診察
【保育活動】 リズムに合わせてうごいちゃおう♪				
29	お知らせ：保育実習生がきます。よろしくお願ひします。 2/29~3/11 倉敷市立短期大学			
【保育活動】				

3月の予定

わらべうた 2日、15日
親子マッサージ 10日、25日
ST 23日
見え方相談 17日
卒園式 18日
(前日の17日は午前療育になります)
お別れ会 29日
次年度の準備の為31日は午前療育になります

カゼにおススメ 食の効果

- カゼのひき始めには
卵雑炊にニラやネギなどを入れたものは、からだを温まっておススメです。
 - 喉の痛みや痰・咳が出るときは
喉の通りのよいゼリーやスープなどがいいです。しょうがや大根などの食材は喉の症状をやわらげます。
 - 熱があるときは
水分を多くとりましょう。ビタミンCもとれるフレッシュジュースや、発汗作用のあるネギを入れた汁物などはおすすすめです。
 - 嘔吐や下痢がひどいとき
無理に食べさせず、まずは脱水を起こさないように、水分補給を心がけましょう。
 - 症状が治まって、普通の食事に戻していくとき
まだ胃が弱った状態です。柔らかく、消化のよい食べ物から慣らしていきましょう。米やうどん、豆腐、柔らかく煮た野菜などがおすすすめ!
胃の負担を減らすため、一回の量を減らして小刻みに食べるのもいいですね。
- ◎普段から鼻やのどの粘膜を強くするビタミンAやC、ウイルスへの免疫力をつけるたんぱく質をしっかりとりましょう。



2月生まれのおともだち

よしかわ りいさん
13日 3さい



今月の一枚



かわいいゆきだるまがやって来ました!!
置くと、ゆ〜らんゆ〜らんとかわいく揺れます。