

子育て ほっと・は〜と

在宅のお子様と
そのご家庭対象の
お知らせです

ひろば（園庭開放）

毎週火・木・土の午前中（9時～12時）は、在宅児のために園庭を開放しています。

*園庭（または ほっと・は〜と の部屋）でお過ごしください。お待ちしております。



親子で楽しむ プチ講座「ほっと・は〜と」

- 2月21日（火） 『ひな人形を作ろう♪』
～ひな人形を作ろう～
- 3月 3日（金） 『ひな祭り会』
～みんなで祝いましょう～
- 3月13日（月） 『今年度の結び☆』～大きくなってうれしいな☆～

開始 9:45～
集合 ほっと・は〜と
の部屋

話して ほっ…

『トイレトレーニングっていつどうやって？』

◎オムツが外れる時期は子どもによってさまざまです。早く外したいという気持ちもわかりますが、焦る必要はありません。心と身体の成長がともなえば、いつか必ずきます。子どもが自分でトイレのタイミングがわかるようになるまで、じっくりと気長に進めましょう！

- ①まずは「おしっこ出たね」など声をかけておしっこやうんちを教えてあげましょう。
- ②お家の人と一緒にトイレへ行ったりして、興味を持たせましょう。
- ③上記のステップに進んだら、朝起きた時や食事の後など、生活の節目でオマルやトイレに誘い座ってみましょう。
- ④「おしっこが出そう」という感覚を体感していきたいことを伝えられるように、ギリギリまでトイレに誘うのを我慢してみましょう。



あてまのびる



知らずに食べている食塩



チーズバーガー (122g) 2.1g



卵サンドイッチ (110g) 1.3g



ポークカレーライス (350g) 3.0g

1日にとって いい食塩量

(1～2歳)
男：3.0g未満
女：3.5g未満

(3～5歳)
男：4.0g未満
女：4.5g未満

こんな方法で食塩減らせます！



ソースなどは味を見てから適量をかける。



外食したら翌日は食塩に気を付ける。



◎減塩は重大テーマ!!!
人間にとって必要な食塩摂取量はWHOが上限5.0グラムを推奨しています。では、日本人はどのくらい食塩を摂取しているのでしょうか。厚生労働省が実施する調査では、男性十・九グラム、女性九・ニグラムでした。かなり多いことがわかります。過剰摂取は高血圧を引き起こし脳卒中や心臓病の原因になります。また、自分で注意できない子どもの食塩摂取については大人以上に気を付け、蓄積量を減らしていきましょう！

エフロンズのポケット



感染予防対策

冬はインフルエンザなどの感染症が流行りやすい季節です。そこで園では少しでも感染を予防するために除菌が出来る「超音波霧化器」と、バスに「バクテクタージュニア」を設置しました。



▲バスの「バクテクタージュニア」



室内の「超音波霧化器」

編集後記

節分が終り、立春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。子どもたちは寒さや病気に負けないよう、手洗い、うがい、マラソンを頑張っています。平成二十八年度もあとわずか。元気に過ごしてほしいです。

<行事予定>

《2月》

- 21日（火）鴨庄小登校体験
- 22日（水）吉見小登校体験
- 23日（木）三輪小登校体験
- 24日（金）二の午参拝
- 28日（火）鴨庄小登校体験

《3月》

- 1日（水）吉見小登校体験
- 2日（木）三輪小登校体験
- 11日（土）奉仕作業
- 25日（土）卒園式