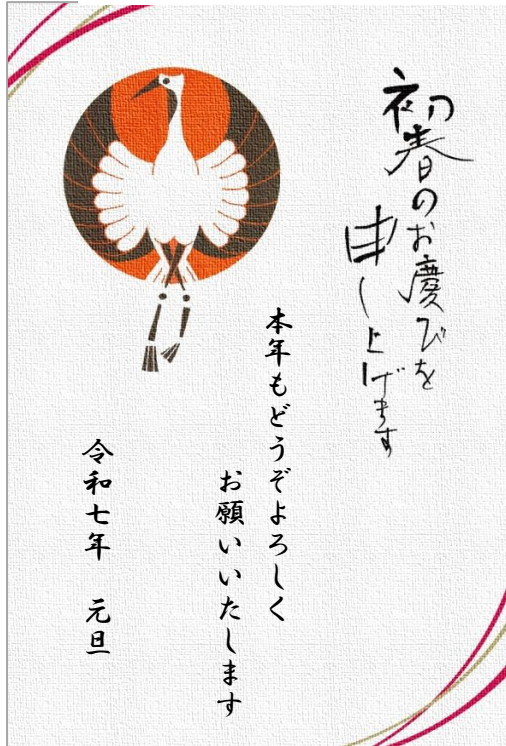




こんにちは！子育て支援センターです



令和7年1月



新しい一年がお子様にとって
また保護者の皆様にとって
笑顔があふれる年になりますよう
お祈り申し上げます



生活リズムをチェックしよう！

寒さが厳しくなるこの季節、たくさんの感染症が流行します。インフルエンザなど予防注射を受けていても感染する場合があります。手洗い・うがいはもちろんのこと日々の生活リズムにも注意しましょう。

年末年始で生活リズムが乱れているかもしれません。冬期間に元気で過ごすためには、できるだけ早く生活リズムを整えることが大切です。生活をチェックしてみましょう！

- 早寝早起きができましたか？
- 朝ごはんを食べましたか？
- 歯磨きをしましたか？
- 顔を洗いましたか？
- ウンチをしましたか？



全部にチェックがつくよう、頑張りましょう！！

春の七草

お正月に美味しいごちそうを食べすぎておなかが疲れていませんか？

1月7日に七草粥を食べると、1年間病気をしないといわれています。食べすぎて疲れのおなかにも優しい食べ物ですね。家族で七草粥を食べておなかの調子を整え、元気に過ごしましょう！

