



平成31年2月発行

国東市立武蔵保育所

地域子育て支援センターむ・さ・し

TEL 0978-69-0432



子どもを交通事故から守りましょう!

県内の保育園において、交通死亡事故がありました。支援センター利用の皆さんも駐車場内での運転や乗降時は、くれぐれも注意しましょう! また、歩くときは、しっかりと手をつないで、目を離さないようにしましょう!

インフルエンザに注意!!

インフルエンザの流行も聞かれ、心配な日々が続いています。この時期は特に人ごみは気をつけたいものです。また、発熱して医療機関を受診しても、6~8時間以上たっていないとインフルエンザか風邪なのか診断できない場合があります。受診のタイミングはむずかしいのですが、お子さんの様子を丁寧に観察して、少しでも体調に不安があれば受診しましょう。

感染した場合は、発症した後5日を経過し、かつ解熱後3日はセンター等の利用はできません。ご了承ください。



○ 暦の上ではもう春の始まりというのに、ヒュルヒュル〜と通り抜けていく風はまだ冷たいですね。水も冷たい時期、手洗いなどをするのが、つらく感じる時もありますが、体調をくずさないためにも手洗い・うがい・水分補給に気をつけて元気に過ごしましょう。センターをご利用中に、体調の変化等感じられた方は、体温計も用意していますので、遠慮せずに担当の保育士に声をかけてください。



毎日、園庭開放しています。

月	火	水	木	金
				1
				外遊び・自由遊び ほっとティータイム
4	5	6	7	8
クッキング	出前保育 カードシアター 身体計測	外遊び・自由遊び	出前保育 紙芝居	外遊び・自由遊び ほっとティータイム
11	12	13	14	15
お休み	出前保育 パネルシアター	外遊び・自由遊び 親子リトミック	出前保育 ふれあい遊び	外遊び・自由遊び ほっとティータイム
18	19	20	21	22
外遊び・自由遊び	出前保育 大型絵本	外遊び・自由遊び ひな祭り制作	出前保育 カードシアター	ひな祭り制作 ほっとティータイム
25	26	27	28	3月1日
外遊び・自由遊び ひな祭り制作	出前保育 ペープサート	外遊び・自由遊び 2月のお誕生会	出前保育 保健講話	外遊び・自由遊び ほっとティータイム

すこやか館は、月曜日から金曜日まで開館しています。時間は10時から15時までです。火・木曜日は、武蔵保健センターで遊びましょう。10時から11時半までです。



お正月遊びで凧を作りました。雨が降っていて外であげられず、残念でした…。



1月30日に豆まきをしました。ちょっぴり泣いちゃったけど、おにさんときちんと約束できました!

豆まきに向けて鬼のお面と豆入れを作りました!ペンや絵の具を使って、うれしそう!!

保健コーナー

~野菜を食べて健康生活続けよう!~

- 新年を家族皆さんで元気に迎えられたことと思います。年始年末で乱れた(?)食生活をもとに戻して、寒さを乗り切りましょう!
- ☆ 野菜をたくさん摂るための工夫
 - ① 煮る・蒸す・炒めると力サが減り食べやすい
 - ② 一日の量は、両手に山盛りが目安
 - ③ 外食は、単品より定食で品数増やそう
 - ④ 自家製の野菜ジュースで野菜を丸ごと摂取
 - ⑤ 具たくさんの汁物、鍋物は薄味で
 - ☆ 食物繊維の効用
 - ① 便秘の予防
 - ② ナトリウムをだす
 - ③ 血糖値の上昇を抑える
 - ④ 満腹感で肥満予防
 - ⑤ 発がん物質の吸収

3月1日(金)は園の行事のため、11時開所となります。駐車場の混雑が予想されます。お間違いないよう、おこし下さいませ。

多くの野菜に含まれる食物繊維は、体内吸収されないため不要とされてきましたが、有益性がわかって第6の栄養素として注目されています。

~旬のみずみずしい野菜を使った料理を食べましょう!~

