



# 下田市地域子育て支援センター通信

平成27年度 2月発行



下田市敷根 761 番地  
☎ 27-2200

下田市子育て支援情報  
ホームページアドレス  
<http://shimoda-kosodate.net/>

暦の上では立春と、春を迎える節目ですが、一年で最も寒い季節で、風邪の流行する時期でもあります。手洗いとうがいをこまめにし、この季節を元気に過ごしましょう。暖房のきいた暖かい部屋は心地よいですが、こまめに窓を開けて空気の入替えも忘れずにしましょう。節分には親子で「鬼は外！福は内！」と大きな声を出して豆まきをするのも楽しいですね。

## 風邪をひかないために



### 手洗い・うがい

感染予防の基本です。食事前やトイレ後などに、石けんでしっかり丁寧に洗いましょう。

### 十分な休養とバランスのとれた栄養

体の抵抗力を高めるために日頃から気をつけましょう。

### 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると喉の粘膜の防御機能が低下し、風邪にかかりやすくなります。適切な湿度（50～60%）を保つことが効果的です。

### 人混みへの外出を控える

人混みに入る可能性がある時にマスクを着用することはひとつの予防策ですね。

## 2月17日(水) うさぎルーム

就園を前にしたうさぎルームのお友達対象の交通安全教室を実施します。参加希望の方は、センターに申込をしてください。

## 2月25日(木) 防災講座(10:30)

講師：下田市役所地域防災課 防災係  
ご家庭の防災を見直す機会にさせていただけたらと思います。資料等の準備がありますので、参加希望の方は事前に申込をしてください。



## 3月22日(火) 大きくなったねの会

皆さんでお子さんの成長を喜びあい、1年間を振り返りましょう。

## 2月の予定

- 3日(水) めだかルーム(午前)
- 8日(月) 発育測定(10:00～11:00)
- 10日(水) あひるルーム(午前)
- 12日(金) \* 午後閉館(玩具消毒・洗浄)
- 15日(月) 体育館で遊ぼう(9:30～)
- 17日(水) うさぎルーム(午前：交通安全教室) 10:30開始
- 23日(火) 2月生まれ誕生会(申込み18日まで)
- 25日(木) 防災講座(下田市職員出前講座)10:30
- 26日(金) \* 午後閉館(フロアマット消毒洗浄)



## 3月の予定

- 2日(水) めだかルーム(午前)
- 7日(月) 体育館で遊ぼう(9:30～)
- 9日(水) あひるルーム(午前)
- 11日(金) \* 午後閉館(玩具消毒・洗浄)
- 14日(月) 発育測定・発育相談(10:00～11:00)
- 16日(水) うさぎルーム(午前)
- 22日(火) 大きくなったねの会(9:30～)
- 24日(木) 3月生まれ誕生会(申込み22日まで)
- 30日(水) \* 午後閉館(フロアマット消毒洗浄)
- 31日(木) 閉館(年度末整理日)



## 1月のできごと



こども園交流



1月生まれ誕生会



発育測定

