

# 下田市地域子育て支援センター通信

平成28年度  
2月発行

〒415-0037  
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。手洗いとうがいをごまめにし、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。

## 1/20 静岡県子育て支援推進事業 (東静岡ヤクルト販売)

はじめにお腹の模型を使って小腸の長さを目の当たりにしたお母さんたち。『こんなに長い(6m)のがお腹に入ってるの!』と驚いていました。

お腹を元気にするにはまず、定期的な排便習慣を身につけることが大切だそうです。そのためには早寝・早起き・朝ごはん。大腸が動き、排便につながっていくそうです。また、排便を促すためには水分・食物繊維・乳酸菌も重要ポイントです。水分をしっかり摂ることで便秘予防につながるそうです。また、食物繊維を摂ることで腸内細菌が改善されコレステロール値が正常化していくそうです。お腹元気にするために、食生活を見直してみませんか。



## 2月2日(木) 鬼のお面を作ろう

画用紙で作る簡単なお面です。親子で一緒に作ってきましょう。

## 2月20日(月) 折り紙教室

遊・VIVA! 村の村まつりで好評だったパトカーや、お花の折り方を覚えてみませんか。

## 3/22(水)大きくなったねの会 10:45~

お子さんの成長を皆さんで喜び合い、1年間を振り返りましょう。スタッフの出し物のほか、サクソ&トランペットの演奏もあります。申込不要です。



1/16 発育測定・発育相談



1/26 1月生まれ誕生会

## 2月の予定

- 1日(水) めだかルーム(午前)
- 2日(木) 鬼のお面を作ろう 10:00~11:00
- 6日(月) 発育測定(10:00~11:00)
- 8日(水) あひるルーム(午前)
- 10日(金) \*午後閉館(玩具消毒・洗浄)
- 13日(月) 体育館で遊ぼう(9:30~)
- 16日(木) 避難訓練
- 20日(月) 折り紙教室(10:00~11:00)
- 22日(水) うさぎルーム(午前:交通安全教室)  
10:30 開始
- 23日(木) 2月生まれ誕生会 10:30(申込み21日まで)
- 24日(金) \*午後閉館(フロアマット消毒洗浄)



## 3月の予定

- 1日(水) めだかルーム(午前)
- 6日(月) 体育館で遊ぼう(9:30~)
- 8日(水) あひるルーム(午前)
- 10日(金) \*午後閉館(玩具消毒・洗浄)
- 13日(月) 発育測定・発育相談(10:00~11:00)
- 15日(水) うさぎルーム(午前)
- 22日(水) 大きくなったねの会(10:45~)
- 24日(金) 3月生まれ誕生会(申込み22日まで)
- 30日(木) \*午後閉館(フロアマット・玩具消毒)
- 31日(金) 閉館(年度末整理日・新年度準備)

