



童童クラブだより



島之内保育園 子育て支援センター

令和6年2月1日 第267号

寒い中にも梅の花が咲きそろい、春が近づいているのが分かります。二月は一年で一番寒いと言われていましたが、今年は暖冬で日中は寒さも和らいだ日が続きそうです。先月から小学生を中心にインフルエンザが拡がって、学級閉鎖をしているところもあり、注意が必要です。その上、新型コロナも新たな変異株が出てきて、まだまだ侮れません。引き続き、手指の消毒・手洗い・検温をお願いします。日々の予防を積み重ね、元気に春を迎えましょう。



今月の予定

1日(木)豆まきあそび

6日(火)絵本・紙芝居

7日(水)コーナー自由あそび

8日(木)リズムあそび

20日(火)大型絵本

21日(水)コーナー自由あそび

22日(木)わらべうたあそび

13日(火)コーナー自由あそび

14日(水)ひな飾り作り

15日(木) "

27日(火)就業支援セミナー

28日(水)コーナー自由あそび

29日(木)お誕生会・ひなまつりのお話

お知らせ・お願い

*27日は、みやざき女性就業支援センターより職員が来られ講話後、個別に相談に乗ってくださいますので、就労をお考えの方は是非、ご参加下さい。

*1日は、豆まきあそびの前に節分のシアターをしますので、お楽しみに。

*周辺ではインフルエンザが流行っていることもあり、熱の有無に関わらず咳や鼻水、機嫌が悪いなどいつもと様子が違うときはご利用をお控えください。特に0歳児（赤ちゃん）にうつさないためにも、ご協力をお願いします。

太陽光(紫外線)とビタミンD

日焼けやシミの原因、皮膚がんにも影響するなど何かと悪者扱いされてきた紫外線ですが、それらを含む太陽光を浴びることにより食物からの摂取が難しいビタミンDを体内で生成するのです。ビタミンDが欠乏すると、くる病という骨の変形や軟化につながるくらい大切な栄養素です。最近の研究で骨を丈夫にする他にも筋肉の合成を促し、免疫細胞に働きかけ抗ウイルス物質を作ることが分かってきました。

特に紫外線量の少ない冬は、ビタミンDの生成が減少するので抗ウイルス物質も減ってしまいます。そこで大人も子どもも

1日10~15分程度は太陽光を浴びましょう

と推奨されています。丈夫な体を作るためにもお勧めします。

*15分程度であれば、日焼けは気にしなくていいそうです。

あくしゅでこんにちは

てくてく てくてく
あるいはきて あくしゅで
こんにちは ごきげんいかが

もにやもにや もにやもにや
おはなしして あくしゅで
さようなら またまたあした

普段から避難場所を確認しておこう

各自治体では一時的に避難できる「緊急避難場所」や「津波避難ビル」を指定しているケースもあります。

普段から自宅に近い避難場所や避難ビルを確認しておき、いざという時はそこへ逃げるようにしましょう。