

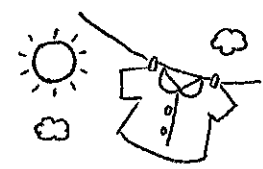


ぽかぽか通信

(夏号) 令和8年6月発行

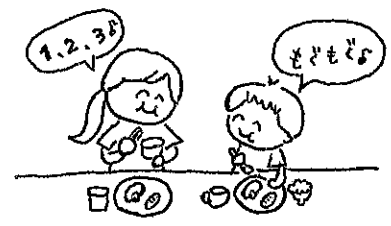
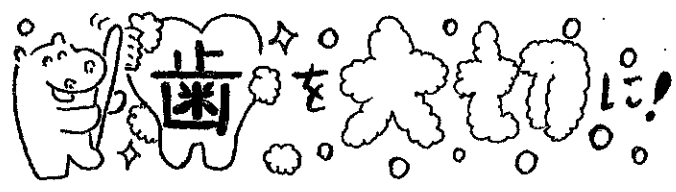
あじさいが色づき、初夏の陽気が感じられるようになりました。梅雨冷えど気温が下がったり、晴れて蒸し暑くなったりと体調管理が難しい時期ですが、衣服で調節しながら健康に過ごせるといいですね。

津田認定こども園支援センター
ぽかぽか
毎週月曜日 9:30~11:30



- ※ 子育て支援センターぽかぽかを利用される皆様へ ※
- 保護者様のマスクの着用は個人の判断にお任せします。(園児の感染症の発生状況によってはマスク着用をお願いする場合があります。)
 - 玄関で体温と手指の消毒をお願いします。
 - 体温が37.5℃以上の方は、利用をお控え下さい。
 - 入室後は、すみやかにぽかぽかのお部屋にお入り下さい。
 - 園庭も利用可能ですが、1世のクラスへの立ち寄りをご遠慮下さい。

お問い合わせ先 <津田認定こども園> 0598-38-2195



歯は一生もの。歯みがきは3分を目安に、小刻みに動かして、軽い力で一ヶ所につき20回動かします。チーズや牛乳、じゃこご飯といったカルシウムは、丈夫な歯をつくる代表的な食べ物です。また、よく噛むことも文效果的。一度に30回を目安に頑張ってください。

水あそびについて

- 7/6 ~ 8/31 (月曜日のみ)
- 水あそびをされる方は、着替え・タオル・水あそびパンツの用意をお願いします。



"おやつ"も食事の一つです

乳児期は、消化器官が未熟なため、3回の食事に加えて補食(おやつ)で栄養を補うことが大切です。補食はあくまで食事の一部なので、お菓子ではなく、おにぎりやチーズなどの炭水化物やたんぱく質に、ゆで野菜や果物、乳製品を組み合わせるといいでしょう。食事と補食の間は、2時間を目安に空けることがポイントです。

