



1月は行く、2月は逃げる、3月は去ると昔から言われています。そのことば通り、毎日がどんどん進んでいってもなく立春です。冬来たりなほ春遠からじとも言いますね。地球温暖化の影響なのか、早朝に霜が降りたり、水たまりが凍ったりすることはありませんが、寒い日や陽の射さないこともあります。特にインフルエンザの流行が長びいているし、他の感染症も次々と出ています。風邪は万病の元と言われています。少し咳がでる、鼻水がよくでる、身体が重だるい、なんとなく熱っぽいなどたいていの病気は風邪のひき始めかと思うような症状から始まることが多いようです。冬は湿気も少なく喉が渇いていても水分補給を忘れがちです。人体の水分量は成人男性は体重の約60%、子どもは体重の約70%です。夏のように汗をかくことも少ないですが、それでも1日1500mlぐらいの水分補給が必要です。体内を循環しながら血液をきれいにしたり、不要になった物を尿に変えたりして健康を健康を保つのです。子どもは代謝のスピードが早く、1週間ぐらいでとても背が高くなったり、顔つきが大人っぽくなったりしてびっくりすることがあります。規則正しい生活と、おいしい食事、身体を存分に使った遊びをすることで、いろいろなことに興味を持ち、真似をするようになります。少し年上の子どもの真似から次は子ども自身のオリジナリティあふれる遊びが生まれてきます。子どもの健やかな成長を願わない親はいないでしょう。できる限り子どもの生活リズムを乱さないようにして、病気をしても早く回復する体力作りを心がけましょう。

今月の歌

春よ来い

春よ来い 早く来い 歩きはじめた みいちゃんが 赤いはなあの ジョジョはいて おんもへ出たいと待っている



お知らせ

3月15日(日)に人形劇くまごろうに来ていただきます。ふだんはのびのびを利用できない方も観賞できます。お友達とお誘いあわせのうえ、ぜひ来てくださいね。

2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
うたう会は3月から始まります						
2	3	4 ピラティスを始めよう 10:30 ~ 11:30 (友寄先生)	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18 ピラティスを始めよう 10:30 ~ 11:30 (友寄先生)	19	20 ペーイングリッシュ 10:30 ~ 11:00 (大園先生)	21	22
23	24	25 ピラティスを始めよう 10:30 ~ 11:30 (友寄先生)	26	27	28	29

開所日

月曜日～金曜日  
10時～15時30分まで  
(土・日・祝日は休み)

利用料金 無料 (イベント内容により参加費を頂く場合がございます。)

対象年齢 0才～4才位まで

住所：尼崎市杭瀬北新町3-16-7

電話：6482-8082

E-mail: amagasaki-nobinobi@nifty.com

