



2月

令和7年1月末発行
魚津市子育て支援センター
Tel 24-0415

暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続いています。かぜやインフルエンザなどの感染症に負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしたいものです。また、雪が降ったり、氷が張ったり、冷たい風など冬の季節を体感できる絶好のチャンスです。天気の良い日はお子さんと一緒に戸外へ出て、冬ならではの遊びを楽しんでみましょう。



歯が生えたり歯磨きを

赤ちゃんに歯磨きを習慣づけるタイミングは「歯が生え始めたらすぐ」です。生え始めの頃は、まだ歯ブラシを使う必要はありません。1日1回、寝る前に清潔なガーゼを人差し指に巻き付け、歯を丁寧に拭くことから始めましょう。4～8本生えてきたら歯ブラシを使います。1歳くらいまでは、唾液の自浄作用で口内の衛生を保てるので、嫌がる時は無理強いせず、ゆっくりと進めましょう。

かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事

子どもにとっては、よく食べて、寝て、遊んで笑う毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせると体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しい生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。

『のびのび広場』予定表

☆親子で自由にご利用ください。(利用時間…9:00～11:30、13:00～15:30)☆

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
2月3日 助産師相談 身体計測 		2月4日 		2月5日 保健師相談 		2月6日 	〈4か月児健診のためお休み〉 	2月7日 	
2月10日 助産師相談 身体計測 		2月11日 〈建国記念の日〉		2月12日 		2月13日 撮影日 〈My Sweet Baby〉 	〈センター事業のためお休み〉 	2月14日 	
2月17日 助産師相談 身体計測 		2月18日 栄養士相談 	〈1歳6か月児健診のためお休み〉 	2月19日 赤ちゃん広場 		2月20日 製作日 ※先着10名まで 		2月21日 もぐもぐ教室 (予約制) 	〈フッ素塗布のためお休み〉
2月24日 〈振替休日〉		2月25日 園に関する相談日 	センター事業 広場2F 	2月26日 	〈3歳6か月児健診のためお休み〉 	2月27日 センター事業 センター事業 		2月28日 ごっこルーム (予約制) 	

<マークの見方>

	会場・駐車場ともに使えます。		駐車場が混雑します。または、小さいお子さん向けの事業と広場を一緒に行います。		駐車場が大変混雑します。また、会場が2階になることがあります。
--	----------------	--	--	--	---------------------------------

駐車場で盗難、事故等に関しては、当センターでは一切の責任を負いかねますので、ご了承下さい。