



園庭室内開放は、電話予約なしで対応をいたします。ただし人数が多いときには、お断りする場合があります。

おもいきり外で遊んだあとは 温水シャワーを利用できます。タオルと着替えを持ってあそびに来てください。

### 3月の予定

日	月	火	水	木	金	土
お休み <sup>1</sup>	園庭室内開放 9:00~14:00	園庭室内開放 9:00~14:00	園庭室内開放 9:00~14:00	園庭室内開放 9:00~14:00	園庭室内開放 9:00~14:00	お休み <sup>7</sup>
お休み <sup>8</sup>	園庭室内開放 9:00~14:00	園庭室内開放 9:00~14:00	赤ちゃんの日・5組 体操教室 10:30~11:30	園庭室内開放 9:00~11:30 給食体験・2組	園庭室内開放 9:00~14:00	お休み <sup>14</sup>
お休み <sup>15</sup>	園庭室内開放 9:00~14:00	園庭室内開放 9:00~14:00	園庭室内開放 9:00~14:00	ヨガ教室・3組 10:30~11:30	お休み <sup>20</sup>	お休み <sup>21</sup>
お休み <sup>22</sup>	園庭室内開放 9:00~14:00	お散歩へ行こう 5組 10:30~11:30	園庭室内開放 9:00~14:00	赤ちゃんの日・3組 ヨガ教室 10:30~11:30	園庭室内開放 9:00~14:00	お休み <sup>28</sup>
お休み <sup>29</sup>	園庭室内開放 9:00~14:00	園庭室内開放 9:00~14:00				

#### <今月の予定>

- ・3/11(水) 赤ちゃんの日 体操教室
- ※動きやすい服装でおこしください。
- ・3/12(木) 給食体験 親子で600円 11:30~
- ※離乳食・アレルギー除去食の対応はできませんのでご了承ください。
- ・3/19(木) ヨガ教室
- ※持ち物 ヨガマット・飲み物
- ・3/24(火) お散歩へ行こう
- ・3/26(木) 赤ちゃんの日 ヨガ教室



- ※ 園庭室内開放は、10人程度(保護者を含む)までの申込みを受付いたします。
- ※ 健康管理として、検温をお願いいたします。マスクの着用は自己判断といたします。
- ※ 昼食タイム11:30~12:30をつくりました。お弁当、水筒(ジュースは×)をお持ちください。

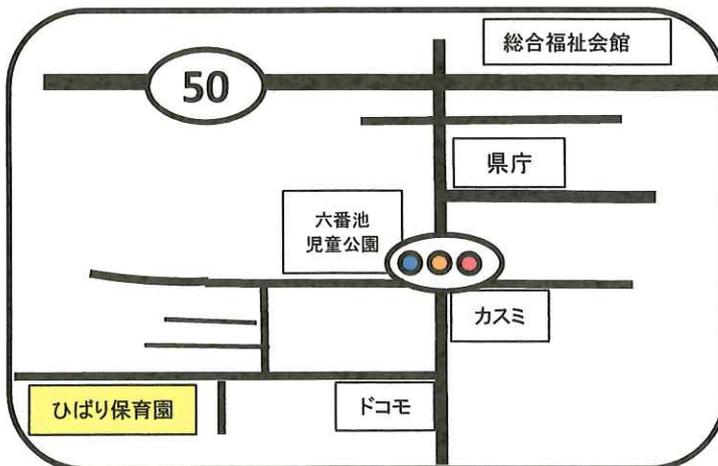


<住所> 水戸市平須町1824-22

<電話> 090-9233-3460

#### <講座申込み>

- ・子育て支援室にてお申し込みください。3月2日の10時から予約ができます。
- ・申し込み後、キャンセルされる場合は必ずご連絡ください。
- ・やむを得ず、予定が変更・中止になることがありますのでご了承ください。



# のびのび広場だより

## 第12号

(令和8年3月発行)



ひばり保育園 子育て支援室 『のびのび広場』

TEL 090-9233-3460

ブログ [http://blog.livedoor.jp/hibari\\_nobinobi/](http://blog.livedoor.jp/hibari_nobinobi/)

(ブログから予定表が見られます。)



南風が春の訪れを告げ、待ちに待った春がやってきます。暖かくなったと思ったら急に寒さが戻ってきて「寒い日3日、暖かい日4日」三寒四温を繰り返しながら、冬は遠ざかっていくそうです。冬の間眠っていた動植物も目覚めの季節です。春分の日には自然をたたえ、生物を慈しむ日とされています。子どもたちと一緒に春の自然を探しに出掛けてみませんか？



### 鼻水、鼻づまりをおこす病気

- |              |       |  |
|--------------|-------|--|
| 過敏症による鼻水     | ..... | 主に1歳未満。急激な温度の変化、寒冷刺激、空気の乾燥、ホコリなどの刺激      |
| 急性鼻炎(鼻かぜ)    | ..... | 生後6カ月以降。鼻水だけで熱はない                        |
| かぜ           | ..... | 鼻水のほかに発熱、咳があり、のどが痛い                      |
| 副鼻腔炎         | ..... | かぜをひいた後などに、どろっとした鼻水が続く。頭が重い、咳をする、口をあけて寝る |
| アレルギー性鼻炎・花粉症 | ..... | 1歳以降。くしゃみ、鼻水、鼻づまりがあり、目がかゆい               |



**かぜ**.....乳幼児がよくかぜをひく理由は、風邪ウイルスが400種類以上存在するからです。

1つのかぜウイルスに感染して免疫ができても別のかぜウイルスに感染するので、6歳ころまでは、年平均4~5回はかぜをひくのが普通です。乳幼児は何度もかぜをひいていくうちに主なかぜウイルスに一通り感染し、大人と同じ免疫の基礎ができあがりますので、6歳を過ぎるとかぜをひく回数は年に1~2回と極端に少なくなってきます。

#### 鼻、かめるかな？



ティッシュを鼻にあて、片方の鼻の穴をおさえて鼻から息を出すようにして鼻をかみましょう。「フン」「フーン」「いちにのさーん」などと声をかけ、息を出すタイミングを取ってあげるとよいでしょう。