



病児保育室 パンジーキッズだより

2026

明けましておめでとうございます。

新年が明けて、外の冷えた空気がいつもよりキリッと鋭くなったようで、身も心も引き締めてくれるような気がします。本年もよろしくお願いいたします。

感染症予防のために

心がけたい生活習慣

- 適切な時期に予防接種をうける
- たっぷり睡眠をとり、生活リズムを整える
- 栄養バランスのいい食事を心がける
- 部屋は適度に加湿、ときどき換気する
- 帰宅後、トイレの後、食事の前などにこまめに手洗いをする
- 人の多い場所に行った後や、のどが乾燥しているときにうがいをする



背すじぴん！で元気！！

寒いとつい背中を丸めてしましますね。

また、食事中に肘をついたり寝転んでテレビを見たりしていませんか？姿勢を崩してしまうと、体は自然とバランスをとろうとしてゆがみ体調にも影響が現れてきます。

乳幼児は、背骨や背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。

強い骨と筋肉を作るためにも、良い姿勢で過ごすことを心がけましょう。



【ゆきのひのゆうびん屋さん】 風邪をひいてしまった

郵便配達のおうさぎさんにかわって、三匹のねずみが配達に出かけました。ところが外は大雪です。さあ、ねずみたちの大活躍がはじまります。

【おもちのきもち】 お正月になれば、床の間に鎮座します「かがみもち」。

二段になった 真っ白で大きなおもち。頭にはみかんとおめでたい扇子。でもなんだか浮かない顔。「かがみもち」にも悩みがあるのでしょうか。

