



南区ひばる子どもプラザ



ちいさな木

〒811-1355
福岡市南区松原2丁目41-9
Tel/FAX 092-555-6565

(2014年度 第60号)

木の芽のふくらみ、花のつぼみに春を感じる嬉しい季節となりました。
暖かい日も増え、プラザでは館内だけでなく、中庭のお石場で遊ぶ
子どもたちの声が春を呼んでいるようです。

【2015年3月】 (開館時間:午前10時~午後4時)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日			こころのお話会 10:30~11:30		ベビーマッサージ & ママ用ヨガ 10:30~11:30	休館日
8	9	10	11	12	13	14
休館日						
15	16	17	18	19	20	21
休館日		おしゃべりタイム 10:15~12:00				春分の日
22	23	24	25	26	27	28
休館日					ベビーマッサージ & ママ用ヨガ 10:30~11:30	
29	30	31				
休館日						

4-gatsu

ミニ講座の おしらせ

21日(火) 10:15~12:00
おしゃべりタイム(子育て相談)
講師: 土岐 圭子 さん

この他にもお子さんと一緒に
参加できる講座を計画中です。
館内掲示やちいさな木ブログにて
お知らせしますので皆さんお楽しみに。



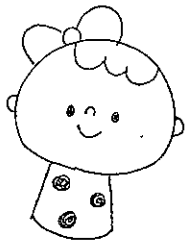
みんな
おいでよ♪

3月4日(水) 10:30~11:30

「こころのお話会」をランチスペースにて
行ないます。

心理カウンセラーの遠藤美穂先生を
お招きし「こころが楽になる気持ちの
受けとめかた」等のお話をさせていただきます。
親子でのスキンシップに取り入れて
みませんか?

皆さんのご参加お待ちしております。

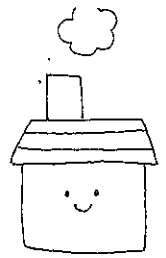


おいしく食べて体に交かく!

ワスリゴはん

(子供編)

リバー社



熱が出る原因の多くは、かぜなどのウイルスや細菌からの感染によるもの。発熱は体が体温を上げて病原体と闘っている状態で、病原体の力が弱まれば熱も下がります。

抵抗力を高めるビタミンCなどを摂って安静にしましょう。

高熱が続いたり、発疹などが伴う場合は病院へ行きましょう。

発熱に効果のある食材は、発汗を促し、熱を放出するネギ、発熱による疲労を軽減させ抵抗力を高める芽キャベツ、そしてイチゴです。

イチゴ

豊富に含まれるビタミンCに抗ウイルス作用があり、病原体に対する抵抗力を高め、解熱を促します。

イチゴは食欲が落ちる時でも、子どもが口にしやすい食材なので、発熱時の栄養補給には最適です。

ビタミンCで抵抗力を高めるレシピ紹介 (5月~)

いちごのビュール

材料: イチゴ...2個 (30g)

作り方: ① 作り鉢に入タを取ったイチゴを水、砂糖を加えよく混ぜる。



酸味の強くない甘味のあるイチゴがお勧めです。

熱があってもあわてずに...

子どもの体温は大人に比べ、個人差はありますが特に2歳くらいまでは39.5℃未満は平熱といわれています。体温調整機能が未熟なので、一時的に体温が高くなることも。一度検温した後に、時間をおいて再検温を。また、子どもの平熱を知るためにも日頃より検温の習慣をつけるといいでしょう。

