



もっと地域に関わりたい保育を願って

おひさま

ひまわり広報紙 283号 2026年2月号

子どものこと
何でも相談

Tel 04-2942-8774

受付：月～金 10時～16時



メール



URL

ひまわり保育園 所沢市中新井435 TEL 04-2942-8774

ひまわり保育園

ディサービスセンターひまわり
中新井自治会館ぐりの木公園

とめの里

標識

「ニュータウン西」
バス停

バス通り

「ニュータウン中央」
バス停

寒さとかぜに負けない体づくりをしよう！

寒さが一段と厳しくなる季節となりました。冬は気温が下がり、空気が乾燥するため、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。今月はそんな時期でも、元気に過ごせるポイント、体の免疫力のお話です。

免疫力ってなに？

免疫力とは、ウイルスや細菌から体を守る力のことです。毎日の生活習慣を、意識することで子ども大人も免疫力を高めることができます。

今日からできる！免疫力アップのポイント！！

しっかり食べて元気な体に

体をつくる栄養は毎日の食事からとれます。主食・主菜・副菜をそろえ、いろいろな食料を食べることで免疫力を高めることにつながります。野菜・果物・発酵食品(ヨーグルト・納豆など)がオススメです。「楽しい食べる」ことも子どもたちにとって大切なポイントです。

たくさん遊んで強い体づくり

体を動かすことで血の巡りが良くなり、免疫の働きも活発になります。外遊び、散歩など無理のない範囲で楽しい体を動かしてみよう。

ぐっすり眠って、免疫力回復

睡眠中、体は疲れを取り、元気を回復しています。夜は早めに休み、朝は決まった時間に起きることで、生活リズムが整い、免疫力も高まりやすくなります。

お風呂で体をホカホカに

体が冷えると、免疫の働きが弱くなりやすいと言われています。お風呂で体の芯からしっかり温めることが血行をよして、免疫を高めることにつながります。ぬるめのお湯(38～40℃)にゆったり浸かると良いでしょう。親子での入浴時間は体だけでなく心もリラックスできますね。

たくさん笑って免疫力アップ

笑うことは、体の中の免疫細胞を元気にすると言われています。絵本を読んだり、お話をしたり、触れ合い、くすぐりあそびもいいですね。親子で楽しく過ごすことが元気な体づくりにつながります。

できることから少しずつ、毎日の習慣で元気な体づくりをしていきましょう

♪親子で触れ合い・わらわったあそび♪

“うまはとしとし”

♪うまは としとし ないてもつよい

うまはつよいから のりてさんきつよい

① 座って、子どもをひざの上にらせて、ウマに乗っているように上下に揺らす。

ばかっ ばかっ

② ひざを開いて、ストンと落とす。

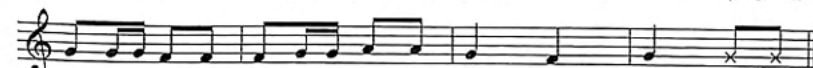


子どもをひざに乗せて、馬に乗っているように弾ませると、大喜びしますよ。

小さい子には優しく、大きくなったら大きく弾ませてあげると、楽しめます。



うまは としとし ないてもつよい うまは



つよいから のりてさんきつよい い ばかっばかっ

2月のよとい

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4 0歳 あそび会	5 12歳 あそび会	6 紙いばい やさん	7	8
9	10 0歳 あそび会	11 建国記念日	12 「雪子」 クマの 12歳児	13 紙いばい やさん	14	15
16	17 0歳 あそび会	18 「雪子」 クマの 2歳児	19 2月誕生会	20 紙いばい やさん	21	22
23 ひな祭り	24 すくすく ひろば	25 0歳 あそび会	26 12歳 あそび会	27 紙いばい やさん	28	

① あそび会がある日も室内・園庭開放は行っていますので、いつでもいらしてくださいね。

② 各あそび会など詳しい内容は裏面をご覧ください。

親子クッキング

大好評

要予約

みそ汁作り ((1・2歳児対象(R4.4~R6.3生まれのお子さん)))

子どもと一緒に野菜をちぎって具だくさんのみそ汁を作ります。みそ汁とおにぎりのお昼ごはんをみんなと一緒に食べましょう。



2/12(木) 10:00~12:00 持ちもの: おわん・おはし・フォーク・親子分のおにぎり

◎ 8組 募集します

ホットケーキ作り ((2歳児対象(R4.4~R5.3生まれのお子さん)))

生地を作って、ホットプレートで焼いて作ります。どんなホットケーキが出来るかな... 楽しみです。



2/18(水) 10:00~12:00 持ちもの: お皿・フォーク

◎ 5組 募集します

予約が必要になりますので直接又は電話で予約をしてください。

電話番号 / 04-2942-8774 平日の9:30~16:00の間にお願ひいたします。

2月のあそぼう会

0歳児(R6.4月以降生まれのお子さん)

2/4(水) わらべうた・体操かいてあそぼう

2/10(火) わらべうた・手づくりおもちゃを作ろう

2/17(火) わらべうた・テラス・室内あそび

2/25(水) おひなさまつとり

1・2歳児(R4.4~R6.3生まれのお子さん)

2/5(木) 体操かいてあそぼう

2/26(木) おひなさまつとり

各回 10:00~11:00頃で行います。

予約はいりませんのでどなたでもお越しください。

2月の誕生会

2/19(木) 10:00~11:00頃

子育て支援室でカード作りや身体測定、手型をとります。その後は誕生日の絵本を見たり、生まれた時の話をし、一緒に祝いましょう。予約はいりません。誕生月が過ぎていても大丈夫ですのでどうぞお越しください。

人形劇団 7-7による公演を開催します。新宿の「7-7劇場」を中心に全国各地で人形劇公演を行っている劇団です。

今回は 神沢利子さんの詩集をもとに作られた作品『あら どんた』の上演です。



園庭・室内開放やっています



- ◎ 保育園で遊んでみませんか? ひまわり保育園には地域の方が親子で遊ぶ子育て支援室
- ◎ 「ひろば」というお部屋があります。園庭やテラスも楽しいです。予約はいりません。
- ◎ 正面玄関のインターホンを押して「遊びに来ました」とお伝えください。お待ちしております!

室内開放 月~金: 9:00~12:00 // 14:30~16:30

園庭開放 月~金: 9:30~12:00 // 14:30~15:30

土曜日は室内・園庭共に 9:00~12:00

時間内でしたらお昼ごはんも食べられます。

子育て相談も受け付けています。その他電話でも相談を受け付けていますので、困った事や分からない事はぜひ何でもご相談ください。

富士見公園 紙しばい屋さん

日時: 毎週金曜日 10:00~11:00

10:00~10:30 紙しばい・絵本・手あそび・わらべうたなど

10:30~11:00 絵本貸し出し、子育て相談も受け付けています。

◎ 富士見公園 → 所沢市中新井3-23 ニュータウン通り沿いの交番の向かい側です。



雨天の場合は中止となります。

寒くてもやります!!
外へ出るきっかけに...



0・1・2・3歳のための はじめてのおしばい

今年も劇団 7-7 が ひまわり保育園に来てくれますよ! 本物の人形劇を親子で一緒に楽しんでみませんか。内容も小さい子向けのものになっています。

☆ 日時: 3月16日(月) 10:40~11:10

(上場20分・3歳未満10分)

☆ 場所: ひまわり保育園 ホール

予約が必要です。直接又は電話でお願いします。

