



2026年 3月号「すくすく」花より



桃の節句を迎え、庭の草木が芽吹き始めました。まだまだ寒いですが、早めの春がやってこないかな・・・と思ってしまう今日この頃です。年度末になり一年を振り返ると子どもたちの成長を感じてとてもうれしく思います。引っ越ししたり入園していくお友だちもいてさみしいですが、すくすくで楽しく遊んだ経験を胸に頑張りたいと思います。また、この時期季節の変わり目で体調も崩しがちです。しっかりとした食事と睡眠をとり健康管理につとめ、元気に風邪やアレルギーの時期を乗り切りましょう。

日	月	火	水	木	金	土
3/1	2 職員不在のため 休み	3 👧👦 おりがみ制作 (おひなさま)	4 🏠 ペンぎんひろば 場所：みのり	5 子育てサロン 幼児救急法講習会 場所：ふれあいの家 にこにこ相談 母子相談	6 🐣 よちよちひろば	7 休み
8	9 子育て相談日	10 👶 赤ちゃんひろば 場所：すくすく	11 😊 にこにこひろば	12 📖 シールはり遊び	13 🐣 よちよちひろば	14 休み
15	16 子育て相談日	17 👧👦 積み木で遊ぼう	18 😊 にこにこひろば	19 好きな遊具で 遊ぼう 1歳6か月健診	20 🌸 春分の日	21 休み
22	23 子育て相談日	24 🍰 お誕生会	25 🏠 開放日	26 🏠 開放日 乳児健診 10～11か月児健診	27 🏠 開放日	28 こども園 卒園式
29	30 新年度準備のため休み	31 新年度準備のため休み	4/1 🏠 開放日	2 🏠 開放日	3 🏠 開放日	4 こども園 入園進級式

★おやつをみんなで食べますのでお茶は各自でご準備ください。
★お外で遊ぶこともありますので防寒着などそれぞれに準備をお願いします。

お知らせ
「赤ちゃんひろば」と「ペンぎんひろば」へすくすくスタッフ2人も参加することになりました。両ひろば開催の日は、「すくすく」はお休みとなりますのでご理解の程よろしく願いいたします。

湧水町子育て支援センターすくすく（円乗寺こども園前）

〒899-6104 湧水町川西 920-12 TEL75-4533 fax75-2051

月、水、 10時～12時 （月曜日・子育て相談日）

火、木、金 10時～15時

😊 にこにこひろば・・・自由に遊びにきてください。

🐣 よちよちひろば・・・0～1歳半くらいまで対象

*開放日・・・10時から12時まで



👶 赤ちゃんひろば 👶

ふれあい遊びを中心としたお母さんと赤ちゃんの為にひろばです。親子で楽しい時間を過ごしてみませんか。赤ちゃんひろばの対象は生後2か月から10カ月までのお子様です。上の子どもさんも託児ができますので参加、託児共に申し込みをしてください。わからないことがありましたらすくすくまでお尋ねください。たくさんの参加お待ちしております。

*場所・・・子育て支援センターすくすく

*日時・・・3月10日（水） 10:00受付 10:15～11:30まで

🏠 ペんぎんひろば 🏠

10～11か月児健診から1歳6か月健診までの親子のためのひろばです。親子のふれあいをいっぱい楽しみましょう。人数把握のため参加希望の方は連絡の上ご参加をお願いいたします。わからないこと、不明な点等ございましたらスタッフまでお尋ねください。

*場所・・・発達支援センターみのり（🏠湧水町木場1396、☎74-5177）

*日時・・・3月4日（水）

10:00～12:00(遊びを十分楽しむために始まりの時間にはお越しく下さい)

🌟お誕生会について🌟

3月24日（火）は1・2・3月のお友だちのお誕生会を開催いたします。誕生月でないお友だちも参加できますので、是非遊びに来てください。みんなで楽しくお祝いいたしましょう。

※参加申し込みは17日（火）までです。お母さん達はケーキ代100円を当日いただきます。

花粉症の子どもが年々増えています

数種類の花粉が原因で、鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症患者は、年々増えてきています。花粉の種類としては、春にスギ、ヒノキ、夏にイネ科の花粉、秋にはキク科の花粉と、年中その存在が確認されていますが、やはり春の飛散シーズンがもっとも症状が深刻です。

「花粉症に効果を発揮するとされる食材（個人差があります）」

- シソ/鼻の炎症を和らげ、鼻詰まりなどに効果があります。シソエキスをじょうずにとれるように心がけてみてください。
 - 甜茶/ヒスタミンの放出を抑えて、鼻水や目のかゆみを防ぎ、鼻詰まりにも効果的。中国南部から広がったお茶です。
- ※ほかにも、ユーカリ・ヨーグルト・緑茶などに、効果が確認されています。

