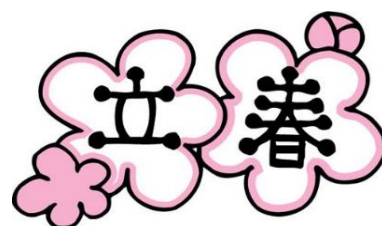


# 鳥栖市立保育所 子育て支援だより 2月号

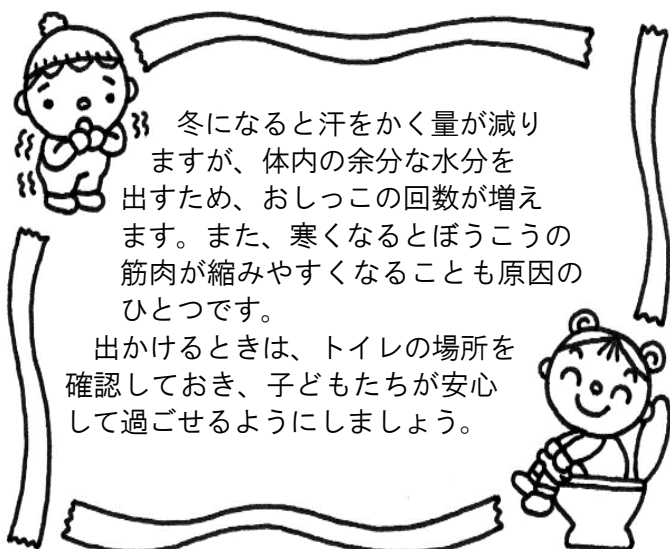
鳥栖市立保育所白鳩園  
園長：中島 明子  
担当：宮崎 美里



今年（2020年）は2月3日（月）が立春です。立春とは冬の寒さが終わり、暖かい春が始まるとされる日です。旧暦では立春が1年の始まりの日でした。また「雨水」は2月18日で「雪が雨に変わって雪解けが始まる」という日で、草木の芽生えが促されると言われています。どちらも春の訪れを告げてくれます。



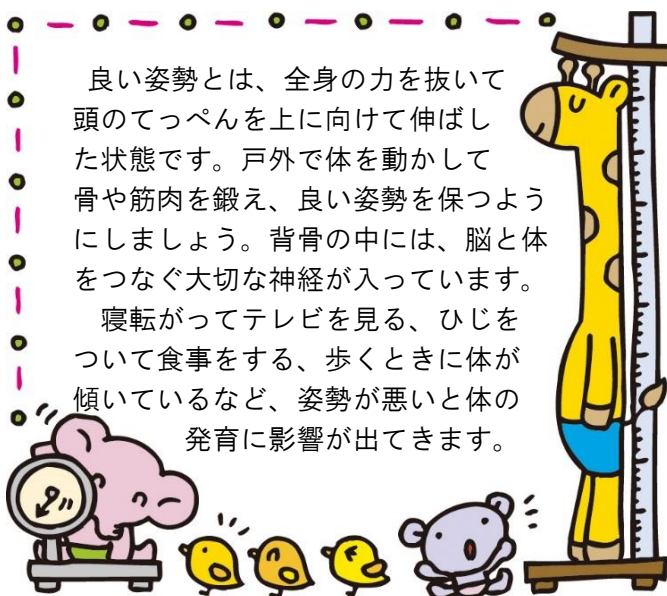
## 寒いとトイレが近い



冬になると汗をかく量が減りますが、体内の余分な水分を出すため、おしっこの回数が増えます。また、寒くなるとぼうこうの筋肉が縮みやすくなることも原因のひとつです。

出かけるときは、トイレの場所を確認しておき、子どもたちが安心して過ごせるようにしましょう。

## 良い姿勢を保つには



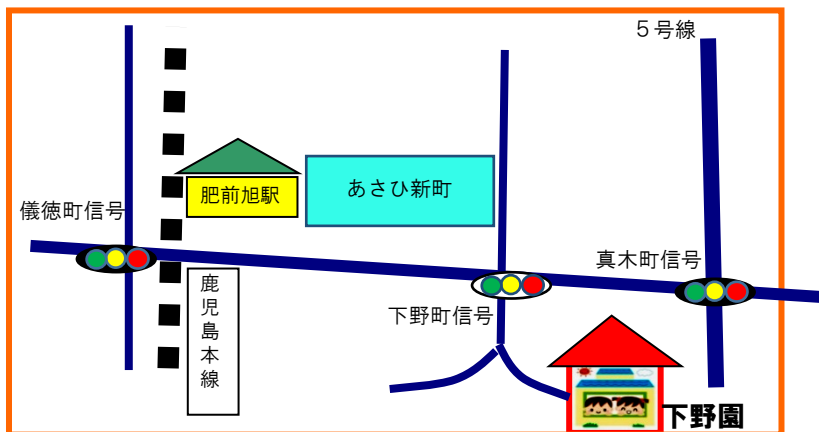
良い姿勢とは、全身の力を抜いて頭のとっぺんを上に向けて伸ばした状態です。戸外で体を動かして骨や筋肉を鍛え、良い姿勢を保つようにしましょう。背骨の中には、脳と体をつなぐ大切な神経が入っています。寝転がってテレビを見る、ひじについて食事をする、歩くときに体が傾いているなど、姿勢が悪いと体の発育に影響が出てきます。

## ☆バランスよく食べよう☆

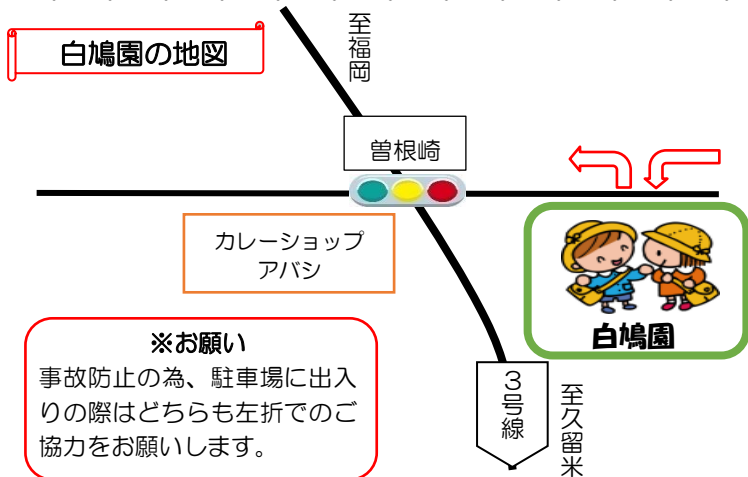


食べ物は大きく「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分かれます。赤は骨や筋肉になる食べ物（肉・ハム・魚・卵・牛乳・豆腐など）、黄は体を動かす力になる食べ物（ご飯・パン・うどん・ジャガイモ・バターなど）、緑は体の調子を整えてくれる食べ物（ほうれんそう・ブロッコリー・にんじん・だいこん・りんごなど）です。

鳥栖市立保育所下野園  
 住所：鳥栖市下野町 2 5 8 7  
 Tel&Fax 8 2 - 3 8 2 4  
 e-mail:shimonoen@city.tosu.lg.jp



鳥栖市立保育所白鳩園  
 住所：鳥栖市原町 7 1 5 - 3  
 Tel&Fax 8 2 - 2 5 4 7  
 e-mail:shirahatoen@city.tosu.lg.jp



鳥栖市立保育所鳥栖いづみ園  
 住所：鳥栖市藤木町 2 3 6 2 - 2  
 Tel&Fax 8 2 - 3 6 1 5  
 e-mail: idumien@city.tosu.lg.jp



鳥栖市立保育所小鳩園  
 住所：鳥栖市本町 3 丁目 1494-11  
 Tel&Fax 8 2 - 2 3 8 8  
 e-mail: kobatoen@city.tosu.lg.jp

