



日に日に厳しい寒さも和らぎ、柔らかな春の日差しを感じられるようになりました。4月からは新年度が始まりますね。元気な笑顔で入学・進級をむかえられるように、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

4月から新年度の登録が始まります

新規登録の方

各施設(幼稚園・各保育所・学童保育所・砂川市役所・病児病後児保育施設)に、しおりがありますので登録申込書を記入し提出をお願いします。

事前登録済みの方

今年度の登録時と同等内容を記載した用紙をお渡しますので、ご確認後提出をお願いします。追加・訂正等ありましたら記入をお願いします。

いざという時のために早めの登録を!

～風邪に強い体を作る
免疫アップの食事～

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、その様な毎日が自然と免疫力を高めていくことにつながります。この季節は風邪に負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA・C・Eを含む緑黄食野菜や果物はウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに良質なたんぱく質を含む卵・魚・肉・大豆製品を組み合わせてみましょう。

1年間、健康に過ごせましたか?

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



♪保育室のようす♪



大きなサークルが仲間入り!!
小さな子から大きな子まで安全に遊べます♪

