

交流ルーム 12月イベント情報



開館日：月火水 9時～14時

4日 (月) 木の玉プール

1カ月に1回、イクリアさんから木の玉プールが届きます! 園のお友達と遊ぼう♪

6日 (水) ママレク

保育教諭や保健師さん、管理栄養士さんなどのプロからの子育てレクチャーが無料で受けられます!



申し込みはこちら→

11日 (月) ママの勉強会

今回は「集団の場で子どもを伸ばしてあげるために～おうちで助走・伴走を～」をテーマに、大学の先生がzoomで勉強会を開いてくださります!

12日 (火) みつば園見学会

みつばこども園の見学ができる日です。ご希望の方はみつば園HPのバナーからお申し込みください!



18日 (月) おはなしの日

園の先生や園のお友達と一緒に絵本やパネルシアターを楽しもう♪



20日 (水) 身体測定 & 手形

毎月お子さんの成長を測りにきませんか? 記録として残しちゃおう♪ ※11:30まで



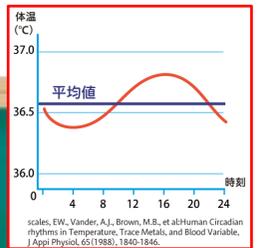
12月のめろんぐみ

7日、14日、21日(木)
8日、15日、22日(金)

みつば園に入るプレステップ!
集団で過ごす際のコツや親子での関わり方を一緒に実践しています! 興味のある方はママレクにも参加してみてくださいね★

NPO 法人 みっくす

体温と免疫力には深い関係がある



平熱って?

自律神経が成長する10歳ころになると、平熱が決まってきます。幼児期は成長過程。体温は35℃台～37℃で変動します。



体温は1日の中でも変動する!

平熱を知るために、食後は避け、食前や運動前に測りましょう。

免疫細胞と体温



免疫細胞が正常に働ける体温は36.5℃。そこから1度上がると5～6倍免疫力が上がり、逆に下がると30%低下すると言われています。

体温を上げるには

体を温める

10分間の湯船に浸かる
カイロやひざ掛けを使う
など体を温めましょう!
入浴にはリラックス効果もあり、1日の疲労を癒すことができます。



食事で腸内環境を整える

乳製品や発酵食品で腸内環境を整えましょう。
根菜類やしょうが、にんにくは体を温める効果があります!
温かい飲み物もGOOD!



みっくす
おうちカフェ
OPEN!
(託児は要相談)



平日午前中にカフェを開店しています♪
おしゃれな空間で食べるおいしいカフェやランチに会話も弾みます♪
カフェインレスドリンクもありますよ★

みつばの給食ランチ 次回をお楽しみに♪
12月はお休みさせていただきます

ポイントGETの方法
★ママレク参加
★おうちCafé利用
★クイズの正解者



みっくす公式LINE

託児チケット(1時間)や文房具等がもらえるよ!

みつばこども園
Mitsuba-teachers
みつば園のインスタで交流ルームについても配信しています!
子育て情報 随時更新中!
QRコード

インスタライブの配信もあります♪