



↓ 亀山児童センターHP



かめやま

児童センターだより

亀山市東御幸町69-5 Tel/fax82-9460 令和6年2月号



寒さが一段と厳しくなる中、2月は節分や立春といった季節の節目を迎えます。お子さんと一緒に「鬼は外、福は内!」と、豆まきを楽しんだり、草木の芽吹きに春の訪れを感じたりする瞬間を共有してみませんか?心の温かさを感じながら、笑顔で寒さに負けずに冬を乗り越えましょう。今月の「子育てアドバイス」は、「冬の健康維持に3つのコツ」です。ぜひご一読ください。

2月

★催し

- 6日(火) かめのごサロン
- 13日(火) かめのごサロン
- 18日(日) ほんどめいとクラブ
- 20日(火) かめのごサロン
- 24日(土) 将棋クラブ
※第2回子ども将棋大会
- 27日(火) かめのごサロン

★休館日

- 5日(月)、11日(祝、日)
- 12日(月)、19日(月)
- 23日(祝、金)、26日(月)

第2回子ども将棋大会のお知らせ

日時 令和6年2月24日(土)
10:00~12:00

場所 亀山児童センター
2階集会室

対象者 小中学生30名(申込先着順)

参加費 無料

申込期間 令和6年2月13日(火)
~2月21日(水)

申込方法 上記の申込期間中に児童センターへ電話または直接お申込み下さい。



←子ども将棋大会
募集案内HP



子育てアドバイス “冬の健康維持に3つのコツ!”

冬の健康管理には、食事、睡眠、運動が重要です。寒さや乾燥が体調に影響を与える中、以下の3つのコツを実践して、元気な冬を過ごしましょう。



1. 栄養バランスの取れた食事と水分摂取

冬は風邪やインフルエンザが流行りやすい時期です。バランスの取れた食事やビタミン・ミネラルの摂取を心がけ、免疫力を高めましょう。また、室内の暖房や外の寒さで体が水分を失いやすいので、こまめな水分摂取も重要です。

2. 睡眠環境や生活リズムの整備

適切な室温と湿度を保つことが睡眠の質を向上させます。寝る前には、温かいお風呂や読書、音楽鑑賞などのリラックスタイムを取り入れましょう。就寝前に長時間のスマホ視聴は避けましょう。また、早寝早起き朝ごはんなど規則正しい生活を保つことも重要です。

3. 冬の適度な運動

寒い冬はつい閉じこもりがちですが、冬でも適度な運動は大切です。室内でのストレッチや冬のアクティビティを通じて血行を促進し、体温を保ちましょう。

これらを参考に、どうぞ寒い冬の季節も健康的で元気にお過ごしください!