

子育て支援事業（0～3歳児対象）

5月のハッピーキッズ



いろいろなボールで遊ぼう



日時 5月20日(水) 午前10時～
場所 白板地区福祉ひろば
持ち物 飲み物



ハッピーキッズ 5月

新緑が気持ちの良い季節となりました。
お子さんと一緒のお散歩も楽しいですね。

5月のハッピーキッズはビニールプールにいっぱいボールを入れて遊びます。

同時に栄養士さんによる発育相談もあります。
お困りのことがありましたらお声をかけてください。

保健師による身体測定、

育児・発達相談があります。
身体測定ご希望の方はバスタオルをお持ちください。

予告

次回6月17日(水)は…
英語で遊ぼう リトミック

問合せ：白板地区福祉ひろば
0263-33-4168

保健師一言アドバイス

元気な1日は 朝ごはんから

「朝ごはん」を食べると脳や体に良いことがいっぱいあります。



脳が元気になる



脳は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べてエネルギーを補いましょう。

活力が出る

体温が上がり血液が体内を巡って活動的になり、視覚、味覚等により刺激され、脳が目覚めます。

うんちが出やすくなる

腸の動きが活発になり排便しやすくなります。
朝食を食べ、トイレへ行く排便習慣を身に付けていきましょう。

心の安定

よく噛んで食べると、幸せホルモン(セロトニン)が分泌され、心の安定や良好な睡眠につながります。