



暖かくて柔らかい日差しが差し込むようになりました。日なたにいると、ポカポカしてとても気持ち良く過ごせます。春の訪れを感じ、土の中から虫や植物の芽がでてきました。寒さで縮こまっていた体を伸ばし子どもと一緒に春を探すのも楽しいですね。

一年間ありがとうございました

今年度のりんりんひろばは3月でおしまいです。

りんりんひろばをご利用いただいたみなさん、ありがとうございました。お子さんの成長は著しく、保護者の方と共にお子さんの成長を感じることができ、嬉しかったです。お子さんの楽しく遊んでいる姿や保護者の方とのお喋りには、元気と癒しをもらいました。

4月から幼稚園・保育園等に入園される方は、新生活のスタートです。どうぞ新しく始まる園生活をご家族で楽しんで下さいね。

ひろばでみなさんとお会いできなくなるのは寂しいですが、お子様が大きくなっても、ひろばで遊んだことを時々思い出して、懐かしんでもらえたら幸いです。近くに来たら、立ち寄って近況などお知らせください。

また、引き続きご利用いただけるご家庭は、4月以降は年度が変わりますので、初回のご利用の際には改めて利用者名簿にご記入いただくことになります。お手数をお掛けいたしますが、よろしく願いいたします。



保健コーナー

花粉症

雨が降った翌日や風が強くと乾燥している日、気温が高い日などは花粉の飛散が多くなるので注意しましょう。

花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、憂うつになったり、イライラしたりします。ストレスで悪化することもあります。新型コロナウイルス感染症予防から、継続的または定期的な換気が必要になっています。症状を抑えるためにも、早めに受診して予防しましょう。

- <主な症状>
- ・鼻づまりで寝つけない
 - ・眼のかゆみ、充血、涙が出る
 - ・微熱が出ることもある
 - ・さらさら水っぽい鼻水が続く
 - ・くしゃみが続けて出る

<なってしまったら…>

- ❖花粉の飛ぶ時期は布団を外に干さない
- ❖玄関先で、服についた花粉を払って家に入る
- ❖外から帰ったら手洗い・うがいを、乳児は濡れたタオルで顔を拭く



栄養コーナー

3月の行事～ひなまつい～

女の子の成長としあわせを願い、祝う行事です。「桃の節句」と言われ、ひな人形や桃の花を飾って祝います。

☆ひな祭りのお供えとごちそう

・ちらしずし…魚や貝、山菜など、春の味をたくさん盛り込んだお寿司を食べて健康を願います。

<食育クイズ>

Q ひな祭りのひし餅にない色は？

- ① 緑 ② 白 ③ 黄色

A 正解は③。菱餅は下から、緑、白、ピンク（紅）の3色に重ねた餅です。緑は「健康や長寿」、白は「清浄」、ピンクは「魔除け」と言われていますが、緑は「大地」、白は「雪」、ピンクは「桃」を表すという説もあります。

