



なかよしだより

1月号

2025年1月1日

明けましておめでとうございます。

ゆあステーション

連絡先:0834-51-4115

(施設携帯:080-7204-7097)

新たな年が始まりましたね。1月は新学期の始まりや新年の行事が盛りだくさんです。お子様の新たな学校生活がスタートしますが、緊張や不安もあるかもしれません。ゆあステーションでは、お子様が安心して参加できるよう引き続きサポートいたします。また、寒さが増す中、風邪やインフルエンザにかかりやすい季節でもあります。手洗いやうがい、マスクの着用など、感染予防対策の徹底をご自宅でもお願いいたします。

お子様が学校やゆあステーションで楽しく過ごせるよう、職員一同一生懸命努めてまいりますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。



とらまるお話コーナー



朝ごはんを食べよう!

なぜ朝ごはんを食べるの?

- 寝ている間に使われたエネルギーや栄養素を補うため。
- 午前中に活動するためのエネルギーや栄養素を補うため。

朝ごはんを食べないとどうなる?

- 脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力が低下する。
- イライラして勉強に集中できない! フラフラして運動が上手くできない!
集中力の低下、注意散漫は怪我にもつながります!!



朝ごはんを食べて、 午前中を元気に過ごそう!

朝なかなかお腹が空かない...等、朝ご飯を食べることが苦手な子もいます。そんな時は、バナナだけ、ゼリーだけ、おにぎりだけでもいいので、何かを食べることから始めてみましょう。



* 1月13日(月)は、祝日にて閉所です。

★夜更かしなどで、生活リズムを大きく崩さないように気をつけましょう

体調には、充分お気をつけください!

* 以下のような症状があるときは、ご家庭での療養をお願いいたします。

- 熱が37.5℃以上あるとき(もしくは、平熱より1℃以上高い時)
- 咳や鼻水、のどの痛み、関節の痛みなどの風邪症状があるとき。

