



しんぶん ワハハ新聞 ~2月号~



1年の中でも厳しい寒さとなる2月になりました。寒さ対策はいかがでしょうか。ワハハでも暖房をしっかりとときかせて皆様をお待ちしております。



ハッピーバレンタイン

2月14日はバレンタインデーですね。

以前は女の子が好きな男の子にチョコレートを送って思いを告げる女の子の背中を押してくれるイベントでしたが、最近では友チョコや義理チョコ、逆チョコ、自己チョコなどいろいろな意味を持つチョコレートがあるそうです。何はともあれ男の子がドキドキする1日には違いはありませんね。実は違う意味でドキドキしている人もいます。それが歯医者さんです。理由はもちろん、みなさんの歯を心配しています。チョコレートを食べたら丁寧に歯を磨いて虫歯にならないようにしましょうね。

早寝・早起きで元気な毎日

どのくらいの時間の睡眠をとるのが良いのか知っていますか？実は年齢によって必要な睡眠時間は異なるそうです。

0~3ヶ月	14~17時間くらい
4~11ヶ月	12~15時間くらい
1~2歳	11~14時間くらい
3~5歳	10~13時間くらい
6~13歳	9~11時間くらい
14~17歳	8~10時間くらい
18~64歳	7~9時間くらい
65歳~	7~8時間くらい

こんげつのうた

ゆき

ゆきやこんこ あられやこんこ
ふっては ふっては ずんずんつもる
やまものはらも わたぼうしかぶり
かれきのこらず はながさく

ゆきやこんこ あられやこんこ
ふってもふっても まだふりやまぬ
いぬはよろこび にわかけまわり
ねこはこたつでまるくなる

