

春季温馨提示

1、少吃“上火”食物

刺激性食物应该少吃，容易“上火”，如大蒜、姜、韭菜、花椒、辣椒等。少吃偏咸的食品，因为盐分太多容易加速体内水分的散失。热量过高的油炸食品和一些热性水果，如荔枝、桂圆、橘子等，也应尽量少吃。

2、呵护孩子皮肤

妈妈在给孩子擦拭或洗脸时宜选用柔软的毛巾，不要用力擦洗。每次清洗完毕后，需用含有天然滋润成分的儿童护肤品。孩子的嘴唇容易干裂。妈妈应先用湿热毛巾敷在孩子的嘴唇上，使嘴唇充血，然后涂抹润唇膏。孩子鼻腔内的黏膜比较容易干燥，妈妈可用棉签蘸生理盐水滋润鼻腔。





家

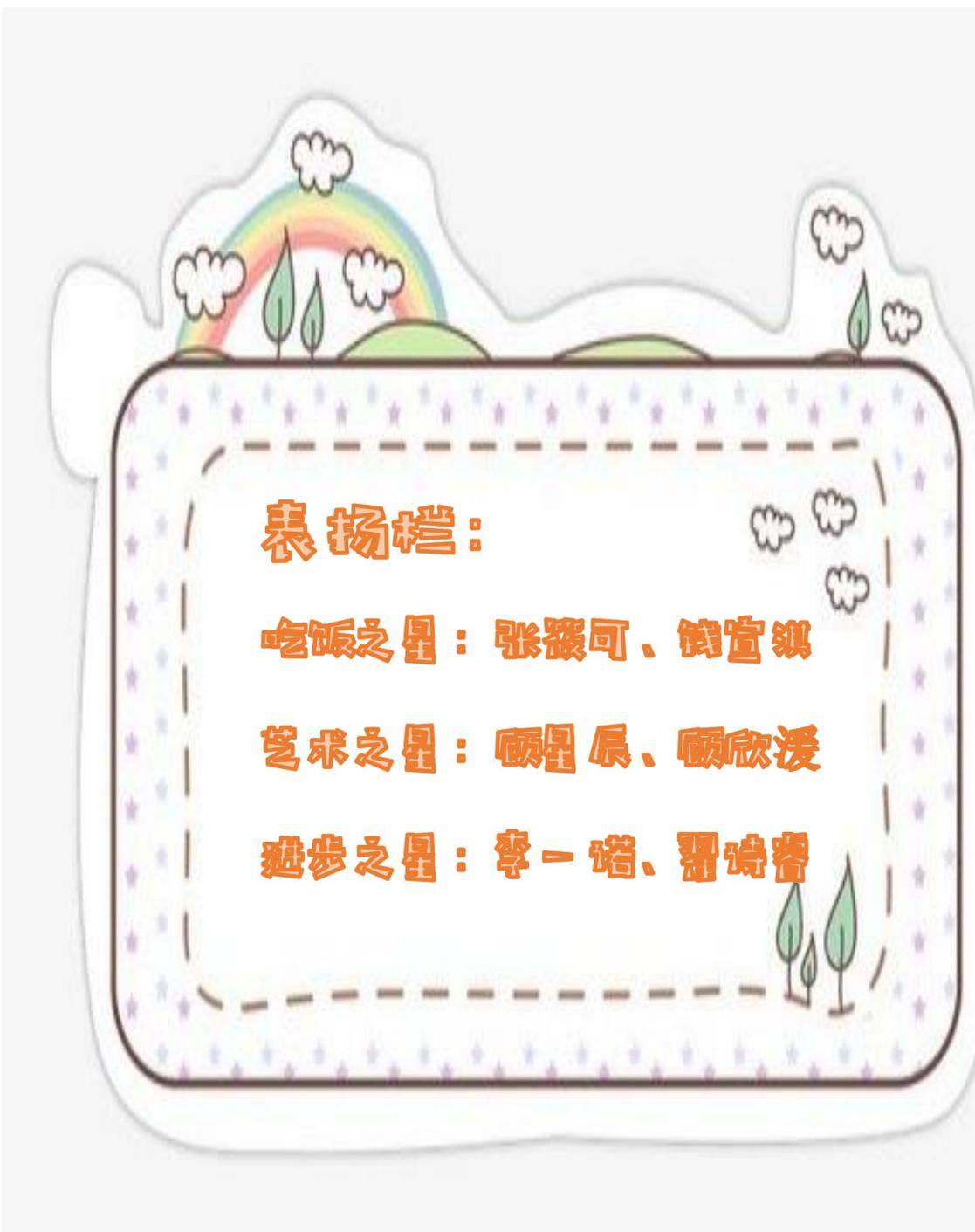
蓝蓝的天空是白云的家

绿绿的大树是小鸟的家

弯弯的小河是鱼儿的家

红红的花朵是蝴蝶的家

快乐的幼儿园是小朋友的家



表扬栏：

吃饭之星：张溪可、钱宣琪

艺术之星：顾星辰、顾欣媛

进步之星：李一诺、翟诗睿