

# ここ♡すまいる♡通信 1月号

ここ♡すまいる♡ **観音寺** TEL 0875-25-2166

ここ♡すまいる♡ **大野原** TEL 0875-54-3055

ここ♡すまいる♡ **豊 浜** TEL 0875-52-5535

申込みや問い合わせは、利用する**ここ♡すまいる♡**まで。お気軽にお問合わせください。

利用案内や毎月の通信を発信しています

観音寺市 SNS



観音寺市 HP は、こちらから



あけましておめでとうございます  
元気で笑顔いっぱいの一年になりますように…

“一年の計は元旦にあり”ということわざがあります。その意味は簡単にいうと“何事も最初が肝心”ということです。そこで、新しい年を迎え“心掛けたいことを考えてみる”というのはどうでしょう。

子どもには、抱きしめる・抱っこする・おんぶするといったスキンシップや、絵本を読む・ゆっくり話を聞くなど、具体的な目標を決め、できたらカレンダーなどに✿や☑をして、〇個集まると頑張った自分にご褒美(ちょっといいこと)を。

できない日があってもOK。今していることにプラス1続けて心掛けていくことで、大人も子どもも笑顔が増えていくことでしょう。



## 利用について

新年は6日(月)からスタート!  
お気軽に連絡してください。

対象者 子どもと保護者、子育てにかかわる人  
\*保護者の方だけでも利用できます。

日 時 月曜日～金曜日 9時00分～11時30分  
14時00分～16時30分

☺ 電話での問合わせや相談は、9時～17時  
いつでも受付ています。

## 冬場に多い **おう吐・下痢**

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

### おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

## 就学前児童親子相談

臨床心理士・公認心理師 **いりえ ひかる** 先生

ここすまいる豊 浜 1月 7日(火)10時～12時

ここすまいる観音寺 1月27日(月)10時～12時

\* お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用可。

## ここすまひろば **みらい**

9時30分～11時30分

ここすまいる大野原 1月 14日(火)

ここすまいる観音寺 1月 17日(金)

ここすまいる豊 浜 1月 27日(月)

赤ちゃんから就学前のお子さん、どなたでも、親子で参加できる遊び・交流の場です。  
時間内であれば、いつでも参加できます。

### 親子遊び・交流会

#### 親子 de ここすまいる

日時：1月20日(月) 15:30～16:30

場所：大野原こども園 すくすく棟遊戯室

対象：市内在住の4・5歳児親子

親子で触れ合う楽しい遊びがいっぱい!  
こども園の広い遊戯室で、臨床心理士、作業療法士の方や子育て支援員と一緒に遊びましょう。

子どもにとっては身体を動かすことは、成長や発達を助けるために重要な役割を果たします。おうちでできる体を使った遊びの参考になりますよ♡

### <お困り解決のカギは運動にあり>

- ・動画サイトやゲームばかり → 身体を動かす事も楽しい
- ・朝起きられないのに → 生活のリズムが整う
- ・寝付きが悪い → 夜はぐっすり、朝はすっきり
- ・ご飯をあまり食べない → お腹がすく
- ・けがをしやすい → 上手な身体の使い方が身につく

