



# なかよしひろば 12月の予定

杵田子育て支援センター (0875) 25-5115

園庭の木々が葉を落とし、朝夕の気温も下がり寒い日が多くなりました。でも子どもたちは元気いっぱいです。天気の良い日は戸外に出て外気に触れて遊びましょう。外気に触ることで風邪を引きにくくなります。これから季節、インフルエンザや嘔吐下痢などの感染症が流行しやすい時期です。戸外から帰ったら手洗い・うがいをして予防しましょう。

## なかよしひろば 12月の予定 赤ちゃんサロン

月	火	水	木	金
1 戸外遊び	2 クリスマス絵本	3 <b>身体測定</b> 赤ちゃんサロン 絵本貸出日	4 <b>身体測定</b> 戸外遊び 絵本貸出日	5 <b>しめ縄</b> <b>リース作り</b>
8 トロの会 <b>絵本読み聞かせ</b>	9 制作 クリスマス リース作り	10 制作 赤ちゃんサロン クリスマスリース作り	11 制作 クリスマス リース作り	12 制作 クリスマス リース作り
15 クリスマス お絵描きシール	16 クリスマス お絵描きシール	17 赤ちゃんサロン	18 <b>親子相談</b> クリスマスで 遊ぼう	19 楽器遊び
22 <b>なかよし広場</b> <b>クリスマス会</b>	23 <b>赤ちゃんサロン</b> <b>クリスマス会</b>	24 赤ちゃんサロン	25 自由遊び	26 自由遊び
29 お休み	30 お休み	31 お休み	・1月は5日(月曜日)から始まります。	



## クリスマス会のお知らせ

22日(月) なかよし広場 10時~11時

23日(水) あかちゃんサロン 10時~11時

クリスマス会&誕生会を行います。心ワクワク、夢いっぱいのクリスマス。先生やお友達と楽しいひと時を過ごしましょう。サンタさんからのプレゼントも楽しみですね。**なかよし広場で12月1日より申し込みの受付始めます。**

クリスマスの制作  
ちびっこサンタのリース



1月16日(金)は、講師の先生にきていただき「ヨガ教室」を開催します。子育て真っ最中のお母さん、心身ともにリフレッシュしてみませんか。**12月15日より申し込み受付始めます。**



## 大野原ひよびよクラスの予定

2日(火)	制作「牛乳パックで作るマラカス」
9日(火)	リトミック
16日(火)	運動あそび
23日(火)	<b>なかよし広場クリスマス会のためお休み</b>



## 冬の健康と病気



### 薄着で元気！

薄着でいると、冷たい外気が刺激となって自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、風邪をひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すともいわれます。もともと着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かして遊べる子でいらっしゃるよう、薄着を習慣づけていきましょう。

### インフルエンザとかぜの違い



インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	1年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39~40℃	熱	37~39℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症	合併症	安静を守ればひどくはならない

## なかよし広場ママ友メッセージ No.53

### 秋冬のスキンケア3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆみ、かさかさになってしまいます。「こまめに。丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

#### ① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上りには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分が閉じ込められるので効果的。



#### ② 清潔を保つ

顔に汚れなどがついていたら綺麗に拭いて。お風呂でごしごしこそらず、石鹼を泡立てて優しく洗います。

#### ③ 刺激を少なくする

直接肌に触れる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は、静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



### インフルエンザ対策は お早めに！



#### 予防のために



- インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう。
- ① 予防接種を受けるようにする
  - ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
  - ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとする
  - ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
  - ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
  - ⑥ 人混みを避ける

