

おひさまだより 12月号

あまき認定こども園子育て支援センター

「いなないれいないばあ」平成 29 年 12 月 1 日

伊豆市月ヶ瀬 408-1

Tel 0558-85-2030

今年も早いもので、残り 1 ヶ月となりました。だんだん寒くなってくると起きるのがおっくうになってきますが、無理なく起きる為には少し早めの就寝がおすすめです。元気に起きて支援センターに遊びに来て下さい。

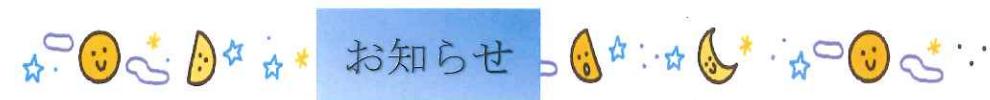
先月から暖かい日には、短時間ですが砂遊びをしています。今月も出来るといいですね。

風邪の気になる季節です。手洗いうがいをして元気に過ごしましょう。

12月の予定

歌・手遊び・コンコンクシャンのうた・やきいもグーチーパー

月	火	水	木	金
				1
4 体を使って 遊ぼう	5 体を使って 遊ぼう	6	7	8 午後お休み
11 制作	12 制作	13 手遊び講座	14	15 読み聞かせ
18 身体測定	19 輪つなぎ作り	20 誕生会	21	22 クリスマス会
25 お絵かき	26	27	28 お休み	29 お休み



12月 8日(金) 午後より支援センターはお休みとなります。

ご了承下さい。

12月 27日(水)～1月 8日(月)まで年末年始のお休みとなります。

年明けは1月 9日より平常通り行いますのでお越し下さい。

また、風邪などひかないよう元気に過ごして下さい。



子育て講座

手遊び講座とベビーマッサージ

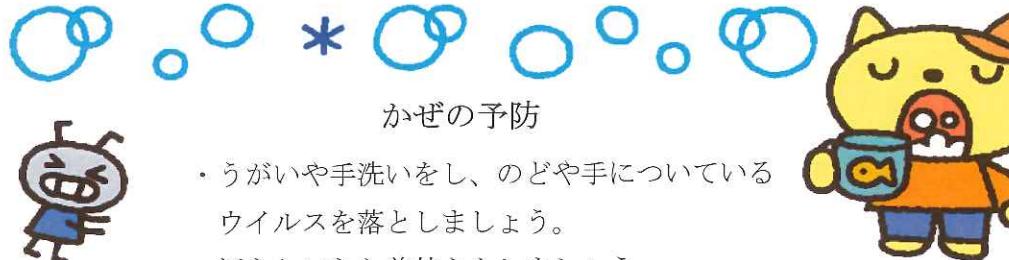
講師：間野みどり先生

12月 13日(水) 10:30～

沢山の方の参加をお待ちしています

1月の予定

月	火	水	木	金
8 成人の日	9	10		
15	16 子育て講座	17	18 誕生会	19 読み聞かせ
22 身体測定	23 小麦粉粘土	24 小麦粉粘土	25	26 読み聞かせ
29 制作	30 制作	31	1	2



かぜの予防

- ・うがいや手洗いをし、のどや手についているウイルスを落としましょう。
- ・汗をかいたら着替えをしましょう。
- ・室内の空气中には、みんなのせきやくしゃみでウイルスがウヨウヨしています。窓を開け、新鮮な空気と入れ替えましょう。



- ・睡眠を十分にとり、栄養もとりましょう。
- ・湯ざめ、うたた寝をしないようにしましょう。
- ・かぜをひいたら、医師の診断を受けましょう。



換気をしよう

暖房を入れる機会が多くなり始めました。部屋を閉めたまま暖房を長時間つけておくと、顔がほてる、頭が痛くなる、めまいがしたりイライラするといった症状が現れることがあります。これは室内の空気が汚れていたり、乾燥しているためです。乾燥した空気は細菌に対する抵抗力を弱め、かぜをひきやすくさせます。1時間に一度は窓を開け、新鮮な空気と入れ替えましょう。



睡眠は十分にとっていますか？

テレビを見たりゲームをしたりして、寝る時間が遅くなることはありませんか？十分な睡眠はよく食べることや遊ぶことにつながっています。骨や身体各部の成長を促すホルモンは、寝ているときに分泌されます。寝る時間が遅いと、成長ホルモンの出る量が少なくなります。また、朝寝坊など、子どもの生活リズムの乱れは、日中の大脳の働きを鈍くさせます。

今から早寝早起きの習慣をつけておくと良いですね。

