

子育て支援センター



平成30年11月20日発行

しらおか虹保育園内
子育て支援センター「虹」

白岡市上野田1252-1
TEL 31-7750
FAX 31-7751



だんだんと寒くなってきました。空気も乾燥するこの時期は、風邪やインフルエンザなどが流行します。手洗い・うがいをしっかり行い、体調管理に気を付けていきましょう。



風邪とインフルエンザの違い

インフルエンザは高熱が数日続き、全身のだるさ、頭痛、手足の筋肉痛、腰痛、腹痛や嘔吐、下痢、のどの痛み、鼻水、せきなど、普通の風邪より症状が重く重篤な合併症が起こることもあります。早めに受診し、治療しましょう。

室内の温度と湿度

冬は汗もかきにくく、活発な外あそびに適しています。また、この季節にたくさん外あそびをすることで体が鍛えられ、抵抗力もアップします。室温は、20℃くらいを目安に、あまり外気温との差が大きくなりすぎないようにしましょう。冬は空気が乾燥しやすく、乾燥するとインフルエンザウイルスが繁殖しやすくなります。冬の湿度は、なにもしないと20～30%くらいまで下がることが多いので、室内に濡れたバスタオルをつるしておくなど、50～60%前後に保つような工夫をしましょう。雑菌の拡散しにくい、水の粒子が細かい加湿器がおすすめですが、手入れをおこたるとカビの温床になってしまうので、フィルターの掃除などは念入りにしましょう。



冬至にかぼちゃを食べるわけ

かぼちゃに多く含まれるカロチンやビタミンは、粘膜を修復する働きがあります。スープやシチューで、心も体もぽかぽか。冬至にかぼちゃを食べるのは、昔からの生活の知恵ですね。



ぷち・ルンルン

日時 12月18日(火)
午前10時30分～11時
対象 市内在住の6～12か月の乳児と保護者



※寝相アートでお子さんのかわいい姿を記念に残しません



育児講座 ☆キラキラ☆ プリザーブドフラワー (クリスマスのミニアレンジ)



講師 パッサージュ ゆみき みか 弓木美佳氏
日時 12月6日(木)
午前10時30分～11時30分
対象 市内在住の乳幼児の保護者5名
費用 500円(材料代)
※託児あり

親子教室なかよし講座 ☆ピカピカ☆



◇保育園を見学&園庭遊び◇

日時 12月5日(水)
午前10時30分～11時
対象 市内在住の乳幼児と保護者10組



親子教室
第5回

♥ルンルン♥
12月11日
✿ランラン✿
12月12日
☀サンサン☀
12月14日



ウキウキクッキング

【パンでデコレーション!】

日時 12月13日(木)
午前10時30分～11時30分
対象 市内在住の1歳以上の幼児と保護者
定員 5組 離乳食のかた以外

