



平成 28年 12月 1日

# すてっぷ通信

NO.156 こども発達支援センター 療育課

街角にはクリスマスソングが流れ、こどもも大人もわくわくする季節。サンタさんへの願い事や夢の話などをして、素敵な時間が持てるといいですね。

これからは寒さも一段と厳しくなり、体調を崩しやすくなります。手洗い・うがいを十分に行い、乾燥を防ぐためにも、こまめに水分を摂るよう心がけていきましょう。また厚着になりすぎないように体調に合わせ衣服の調節も行いたいです。ご家族そろって楽しいお正月をお迎えください。

## < 12月・1月の予定 >

日	曜	行事予定
12/7	水	保護者支援年中児対象：就学に向けてのお話（医・重）10:00~11:00
9	金	保護者支援年中児対象：就学に向けてのお話（福祉型）10:00~11:00
12	月	合同行事：クリスマス会（ちゅーりっぷ・たんぽぽ・ひまわり）
13	火	合同行事：クリスマス会（ちゅーりっぷ・たんぽぽ）
14	水	合同行事：クリスマス会（きらきら・うさぎ・きりん）
15	木	合同行事：クリスマス会（きらきら・うさぎ・ぞう）
28	水	並行クラス保育休み
29	木	センター休館（～1/3まで）
1/4	水	保育休み
5	木	全クラス通園開始

## クリスマス会

のお知らせ



親子クラスを中心にクリスマス会を実施します♪クリスマス会では、歌を歌ったりクリスマスの製作等を行います。他クラスのお友だちとクリスマスを通して楽しく交流しましょう！サンタさんも来てくれるかな！？

クラスによって実施日が異なるので、予定を確認しておいてください。



## ☆実習生について☆

11/28~12/9（10日間） 大阪芸術大学短期大学部から1名、保育の実習生が来られます。色々なクラスに入らせてもらいますので、よろしくお願いします。

## ☆12月生まれのおともだち☆



3日	ひまわり	Hくん	4さい	16日	めろん	Mちゃん	5さい
		Nくん	4さい	26日	ひまわり	Kくん	3さい
12日	ちゅーりっぷ	Kちゃん	3さい	28日	きりん	たTくん	3さい
14日	たんぽぽ	Yくん	4さい				



## ❄️ 風邪予防!!～衣服の調節をして暖かく過ごそう ❄️

### ❄️ 冬の効果的な重ね着 ❄️

冬の衣服の着方のポイントは、重ね着をして寒さから体の熱を奪われないよう守ることです。また、朝晩と日中の気温差や、温かい部屋と寒い屋外との行き来でも温度差が大きくなることがあるので、上着を脱いだりはおったりしてこまめに調節して体温調節をおこないます。

### ❄️ 下着を着る効果 ❄️

せっかく重ね着をしていても、下着（インナー）を着ないと、熱を保つ効果が減ってしまいます。また、下着は、皮脂や垢（あか）などを吸い取り皮膚を清潔に保つ、服の中の湿気を調節するという効果もあります。冬場の時期に外出するときは、神経が集中し、寒さを感じやすい首、手首、足首の「首」のつくところを温めましょう。具体的には、マフラーや手袋、レッグウォーマーなどで身体の冷え過ぎを防ぐことです。また、厚手の服に頼るよりも、薄手の服を重ねて着るほうが空気の層ができるため温かく、後で脱ぎ着して体温を調整できるのでおすすめです。

子供の冷えに気づくポイントとしては、お腹や背中に触ってみることです。お腹や背中が冷たいと、寒がっているサインです。薄着にしすぎたかなと思ったら、お腹と背中の温かさをチェックしてあげてくださいね。

寒い日が続く、気温の寒暖差もある中で、体調不良などでお休みが続く事もあると思います。振り替えなどを利用して、継続的な通園につなげていきたいなと思っています。振り替えについてご質問等ありましたら、担任までお声かけください！！