



すてっぷ通信

NO. 167 こども発達支援センター支援課
ブログ URL: <http://ksj.or.jp/blogu/>



街角にはクリスマスソングが流れ、きれいなイルミネーションや飾りが街をにぎわせています。こども達はもちろんのこと、大人をもわくわくさせるこの季節。ケーキを食べたりプレゼントをもらう等、素敵な時間が持てるといいですね。

寒くなると室内遊びが増えますが、天気の良い日は少しの時間でも外遊びをしたり、室内ではボールプールやサーキットなどをして身体を動かす遊びに取り組んでいきたいと思ひます。

<12月及び年末年始の予定>

日	曜	行事予定
4	月	保護者支援：保護者交流会
5	火	避難訓練（午前）
8	金	保護者支援：保護者交流会
11	月	保護者支援（医師から）福祉型保護者対象
12	火	保護者支援：みどり 保育休み：き
14	木	見学会 平成30年度入園希望者対象（医療型、重心）
15	金	保護者支援（医師から）福祉型保護者対象
21	木	見学会 平成30年度入園希望者対象（福祉型）
29	金	センター休館：～1月3日（水）

※1月4日（木）は保育が休みになります。5日（金）より通常保育開始となります。

<保護者交流会>

先月から親子通園クラスを対象とした保護者交流が始まっています。全部で6回予定していますが、いずれかの回に1人1回参加していただきます。昨年度と同様に市町村ごとに分けると共に、今年度はお子さんの年齢ごとにグループ分けをしています。人数が少ないグループは年齢の近い方や他市町村の方と組み合わせています。居住地もですが、年齢が近いとこれからも出会う事が多くなるかと思ひますので、新しい方々との素敵な出会いにつなげてください。



☆12月生まれのおともだち☆

3日	もも	Nくん	(5さい)	12日	あお	Kちゃん	(4さい)
12日	あお	Rくん	(4さい)	14日	もも	Yくん	(5さい)
16日	だいたい	Mちゃん	(6さい)	26日	あお	Kくん	(4さい)
28日	ふじ	Tくん	(4さい)	30日	あか	Yくん	(3さい)

寒い日が続いていますが体調を崩すことなく過ごせていますか。乾燥した空気は細菌に対する抵抗力を弱め、風邪を引きやすくします。そこで今回は・・・

～寒さに負けない冬の過ごし方について考えてみましょう！！～

○手洗い うがい

- ・水洗いだけでは、感染の予防は出来ません。
⇒石けんをつけて20秒ぐらいかけて洗うのが効果的です。
- ・よくやる「ガラガラ～」とするうがいでは、喉の奥にまで届かず効果がないそうです。
⇒うがいをする時は上を向き「オー」と発声し10秒間を2、3回繰り返すと効果的です。
うがいが出来ない時は、飲み物で喉を潤す事で同じ効果が得られます。湯さましやお茶など甘みの少ない飲み物等で、喉を潤すのが良いでしょう。



○換気

- ・部屋を閉めたまま暖房を長時間つけておくと、室内の空気が汚れてきたり、乾燥している為、頬がほてる・頭が痛くなる・めまい・イライラする等といった症状がみられることがあります。
⇒1時間に一度は窓を開け、新鮮な空気と入れ換えましょう。
加湿器を使用する場合は、室内の湿度を50～60%を保つと感染予防や回復などに効果が得られるそうですよ!(^)!)

○スキンケア

- ・子どもは大人よりも皮脂の分泌が少ないため、肌荒れや赤切れが起こりやすくなります。
⇒手洗いの後や入浴後は、クリームなどを使うのがおすすめです。親子で使用できるオイル等も市販されているので、お母さんのスキンケアと同時にお子さんのスキンケアをして肌荒れを予防してみましょう。

○衣類

- ・肌寒い季節になると、必要に応じて暖房を使用することがあります。
⇒通気性の良い肌着や着脱のしやすい上着を着るなどして、心地よく過ごせるよう心掛けましょう。

