



あいにこでしよ

令和5年12月号 発行 阿久根市子育て支援センター
73-1248



風邪の予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

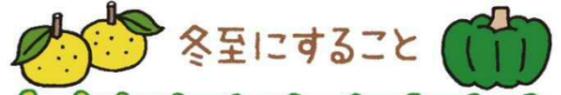


かぜ予防6カ条

- ①うがい、手洗い
- ②汗をかいたらすぐ着替え
- ③バランスのよい食事
- ④部屋の換気と加湿
- ⑤規則正しい生活リズム
- ⑥人込みを避ける



今年の冬至は…12月22日(金)



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



唇の荒れに注意！



唇をぺろぺろなめてしまうお子さんはいませんか？唇をなめると乾燥して、唇の周囲が赤くなり、皮膚もカサカサになります。乾燥をひどくさせないためには、マスクをつけたり、就寝前にはリップクリームを塗ったりすると口の周辺の保湿にもつながります。こうした習慣のあるお子さんには、なめないように声をかけ、こまめに皮膚の保湿を心がけましょう。



子どもとスキンシップ♪ 追いかけしっぽとり

＊準備するもの＊
タオル、または新聞紙、紙テープ

＊遊び方＊

- ①腰の後ろからぶら下げたタオルを、追いかけて取る遊び。大人がしっぽをつけて走り、子どもがしっぽを取る。走る速度を加減してしっぽを取りやすくし、取ったときの達成感を味わえるようにしよう。慣れてきたら、速足でしたり、曲がったりなど、フェイントも。
- ②慣れてきたら、子どもがしっぽをつけ、逃げる役になってみよう。

＊ポイント＊

まだバランスを崩して転びやすいので、転んでも危なくない環境をととのえましょう。

おすすめ絵本

てぶくろ

作：(ウクライナ民話)
絵：エウゲーニー・M・ラチョフ
訳：内田 莉沙子



降りつづく雪の中、ぽつんと落ちていたのは片方だけの暖かそうな手袋。最初に見つけたのは小さなねずみ。彼女は中にもぐり込み、言うのです。「ここでくらすことにするわ」確かに、ねずみが暮らすのにはいい大きさ。居心地も良さそうです。そこへやって来たのは.....

ぐりとぐらのおきゃくさま

作：中川 李枝子
絵：山脇 百合子
出版社：福音館書店



森で雪合戦をしていたぐりとぐらが見つけたのは、大きなあしあと。きつねよりもくまよりも大きな、長靴のあしあと。一体だれのものなのでしょう。ふたりがあとを追ってみると、やがて一軒の家があらわれます.....



保育所・認定こども園の
入所申請が始まります。

申請期間

令和5年12月1日(金)～15日(金)

※現在利用中の方は「現況届」が必要です。
期間内に必要書類を揃えて、申請しましょう。
途中入所は、随時募集しています。

問合わせ先：阿久根市役所 福祉課
児童福祉係(7番窓口)
電話 73-1248

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。大みそかの夜は「1年間ありがとう」の気持ちを伝え合い、ご家族でゆっくり過ごせるといいですね。また、一段と寒さが増し、空気が乾燥する季節です。加湿器を使って対策することもあると思いますが、加湿のし過ぎはカビ発生の原因にもなりますので、適度な湿度を保って定期的に換気を行い、清潔な環境を整えましょう。