



子どもの貧血について

貧血は、子どもにも見られ、その原因の多くは、鉄分不足といえます。乳幼児期から成長期にかけて、子どもの体は鉄分を多く必要とし、不足している場合、症状は穏やかに現れます。

どんな症状がある？

- ・食欲が落ちた
- ・顔色が悪い
- ・不機嫌になる
- ・疲れやすい
- ・下まぶたが白いなどの症状が見られます。

おすすめの食べ物

- ・レバー類
- ・かつお、ぶり、いわし
- ・納豆
- ・豚肉
- ・海藻類

ビタミンCが豊富な緑黄色野菜や果物と組み合わせることで、鉄分の吸収が高まり、効率的にとることができます。



保育園・認定こども園の入所申請が始まります。

申請期間 令和2年12月2日(水)～18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。

問合わせ先：阿久根市役所 福祉課 児童対策係（7番窓口）
電話 73-1248（直通）

子どもとスキンシップ♪
かだめし

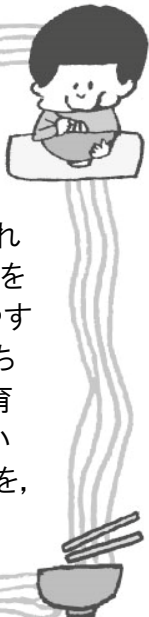
- 「かだめしをしよう!」と子どもを誘います。
- あお向けに寝て、両手を広げ、両足を垂直に立ててバランスをとります。
- 子どもに両足を倒すように促します。

ママの足を倒したら、次はパパに挑戦してみてね♪

食べごよみ

大みそかに年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、ともいわれています。大みそかに昔の人たちがそばに込めた思いを、子どもに話してみてもよいですね。



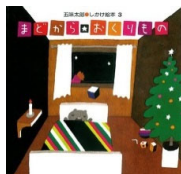
子育て講演

11月10日(火)に、1歳くらいまでの赤ちゃんを対象とした「たまびよ教室」で、出水市から講師をお招きして、子育て講演を開催しました。親と子の心の繋がりについて、貴重なお話を聞くことができました。

おすすめ絵本

まどから おくりもの

作：五味 太郎
出版社：偕成社



サンタクロースがやってきて、家々をまわり、窓から贈り物を配って歩きます。穴あきになった窓からは、家の中の動物や子どもの体の一部がみえ、サンタさんはそれを見て「ここは誰々のおうち」と即断し、贈り物を選びますが…。

アンパンマンのクリスマス

作・絵：やなせ たかし
出版社：フレーベル館



クリスマス前夜、クリスマスプレゼントの準備をしていたサンタクロースが、いたずら者のばいきんまんにさらわれてしまいました…。

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう!



せっけんを泡立てて……



12月のビッグイベントといえば、クリスマス。クリスマスツリーに飾りつけをするのは、子どもにとっても大人にとってもわくわくするものではないでしょうか。毎年のことだからと適当になってしまうのも何だかもったいないような気がしますので、ぜひ子どもと思いっきり季節の行事を楽しんでみてください♪ 仕事や子育ての息抜きにもなるのかなと思います。

また、今年も残り約1カ月となりました。年末で慌ただしいと思いますが、インフルエンザなど、感染症が流行しやすい時期でもありますので、なるべく手洗い・うがい・規則正しい生活を心がけていきたいですね。