

# 子育て支援センターだより



qrcode

子育て支援センターのQRコードです。こちらからセンターだよりをご覧になれます。

 2021.11.29

〒024-0071 北上市上江釣子 17-138-1

☎0197-77-3920 相談☎0197-77-5518



先日、とうとう初雪が降り、朝の気温も氷点下となりました。いよいよ本格的な冬の到来を感じますね。さて、今年も残すところ1か月となりました。お店にはクリスマスの装飾が飾り付けられ「プレゼントどうしよう、ケーキはどこに予約しよう、家のツリーそろそろ出そうかな」と、大人も子どももどこかソワソワする今日この頃ですね。今のところ、コロナ感染は落ち着いているようですが、楽しく年末を過ごすためにも、1人ひとり感染予防を心掛けましょう。










## 12月あそびのひろばカレンダー




あそびのひろば開放時間月～金 10:00～16:00 (12:30～13:00 閉館)

2時間以内の利用でお願いします

月	火	水	木	金
11/29	11/30	1 	2 よちよちデー 	3
6 絵本の日	7	8 	9 ファミサポ訪問	10
13 絵本の日	14	15 	16 よちよちデー 	17
20 絵本の日	21 誕生会	22 	23	24 (午前予約のみ) ちびちゃん講座
27 絵本の日	28 清掃休館日	29 年末休業	30 年末休業	31 年末休業

 …… 毎週水曜日は子育て支援コンシェルジュ来所日です。

 …… 身体測定の日 (月2回実施します。希望する方は利用時にお申し出ください)

※絵本の日、誕生会、よちよちデーのお集りは11:00前後になります。

※よちよちデーは、あそびのひろばの中で2歳未満の子どもさんを対象に手遊びやふれあいあそびをします。申し込みは必要ありません。その日の状況によって実施しない場合があります。

※お誕生会は、未就園の子どもさん対象で、誕生児として参加する場合は申し込みが必要ですが、通常通りひろばを利用しながら参加する事が出来、その場合申し込みの必要はありません。誕生児として参加する場合はおやこセンターか江釣子支援センターどちらかでの申し込みとなります。

※9日(木) …… ファミリーサポートセンターの職員が来訪します。(相談や登録ができます)

※24日(金) …… クリスマス会があります。

※園庭開放は、12月から3月までお休みとさせていただきます。

## 12月のちびちゃん講座



### 「クリスマス会」



日時 12月24日(金)  
10時30分  
～11時30分



場所 江釣子支援センター  
対象 未就園児親子  
定員 10組  
申込 12月6日(月)～



※サンタさんからプレゼントを渡してもらいますので、当日までに、プレゼント用に絵本をラッピングして、支援センターに持って来て下さるようお願いいたします。



### 11月の支援センター

「あんなことこんなこと」



### ちびちゃん講座「アロマクラフトづくり」



4組ずつ2回に分けてアロマスプレーづくりを体験しました。当日は、講師の方のゆったりとした雰囲気とラベンダーやユーカリの香りに包まれ、優しい時間を過ごすことができました。ハーブの香りを皆さんもご家庭で楽しんでみませんか！



### お願いとお知らせ

あそびのひろばの開放は、12月28日(火)から1月3日(月)までお休みとなります。

年末年始は、体調に気を付けてお過ごしください。



## 12月のお誕生会

12月21日(火)に12月生まれのお友だちのお誕生会を開催します。

12月生まれのお友だち集まれ～!

みんなで楽しくお祝いしましょう!



### 冬の健康子育て

これってOK?

### 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

#### おススメ

リンゴのすりおろし  
整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。  
おかゆ、おじや  
整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。  
やわらかく煮た野菜スープ  
消化がよくなり、水分補給にもなります。

#### 避けた方がいいもの

柑橘類  
腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。  
パン、バター、チーズなど  
脂肪を多く含む、腸に負担をかけるのでNGです。  
生野菜・繊維の多い野菜  
消化がよくなり、水分補給に悪化させるため避けましょう。

### かぜからくる急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管(鼻と耳をつなぐ管)を通って耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。



#### 予防

- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすく、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切