



11月 ななは



ななは保育園
子育て支援センター
新発田市三日市857
TEL23-3113

秋も深まり、朝夕は冷え込む季節になってきました。地域の皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。もうすぐ本格的な冬がやってきます。うがい・手洗いをし、風邪に負けない身体づくりを心がけていきましょう。

最近では、新しくご利用のお友だちも増えました。6～7か月を迎えおすわりができるようになったり、ずりばいができるようになったりすると行動範囲も広がり、「おうちで過ごすには物足りなくなってきました。」「新しいおもちゃを用意したいけど、どんなものが好きかわからない。」という声も聞かれます。支援センターでお子さんのお気に入りの玩具や遊びをみつけてみませんか。



11月の予定



◆ 12日(水) 10時30分～11時

食育講座

「離乳食完了期へのステップアップの目安」

◆ 26日(水) 10時30分～11時

発育測定・お誕生会

- ・お誕生会の前後に身長・体重の計測ができます。
- ・お誕生会の最後にみんなで楽しむ“お楽しみ”があります。

食育講座

「離乳食完了期への
ステップアップの目安」

日時：11月12日(水)

10時30分～11時

講師： こども課 和泉栄養士

※お子さんを遊ばせながら気軽にご参加下さい。個々で相談もできます。



冬の過ごし方

★適切な温度と湿度を保つために

室温の目安は20～23度くらいです。暖かい空気は部屋の高いところにたまるため、子どもの過ごしている高さで温度を確認するようにしましょう。1～2時間おきに窓を開け、外気を入れて換気することも大切。加湿器を使用したり、濡れタオルを干すなどして、湿度も40～60%になるようくふうしましょう。

★薄手の衣類で体感温度を調節する

子どもは体温が高いため、室内では大人より1枚少ないくらいで大丈夫です。時々、首の後ろから手をいれて汗をかいていないか確認するようにしましょう。薄手のものを重ね着すると、空気の層ができて暖かく過ごせ、着脱による温度調節もしやすく、また、子どもにとっても動きやすくなります。



★乾燥対策と水分補給

暑い時期のように汗をかかなくても、空気が乾燥していると、のどが乾きやすく、鼻やのどの粘膜を傷めてウイルスにも感染しやすくなります。戸外から戻ったとき、目覚めた時など、こまめに水分補給をしましょう。子どもは皮膚が薄く、皮脂の分泌量も少ないため、乾燥の影響を受けてトラブルを起こしやすくなります。濡らせて温かいカット綿や柔らかい布でそっと押さえるように拭き皮膚を清潔に保ち、その後は必ず保湿するようにしましょう。

