子育て支援センターだより



ななは保育園 子育て支援センター 新発田市三日市857

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。





- ▶ 12日(水) 10時30分~11時 含音纖座 「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 める"お楽しみ"があります。

含有幾座

「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

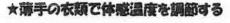
※お子さんを遊ばせながら気軽に ご参加下さい。個々で相談もで きます。



冬の過ごし方

★適切な温度と温度を保つために

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時間おきに窓を賭け、 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。



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、蓄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。湿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。