



街には色鮮やかなイルミネーションが点灯し、クリスマスの可愛い飾りがあちらこちらで目につくようになってきました。大人も子どももワクワクする季節ですね。一方、インフルエンザなども心配なこの時期。予防をしっかり行いながら、楽しいクリスマスを迎えたいものです。



年末保育の お知らせ

日にち／12月29日(水)、30日(木)、31日(金)

時間／ AM7:30~PM6:30

場所／ 第二椎の実子供の家(上連雀)



※いずれも一時保育の事前登録が必要です。
予約は 12月10日(金)まで受付いたします。



●クリスマスに簡単お菓子! ~いちごサンタ~

材料／いちご・ホイップクリーム・チョコペン

- ① いちごを2/3のあたりでカットします。
- ② ホイップクリームを絞り、
サンタさんの顔部分にします。
- ③ 帽子になるイチゴの先端部分を乗せ、
その上にホイップクリームをちょこっと絞り
帽子のボンボンにします。
- ③ チョコペンで顔を描いたらできあがり!

●お問い合わせ、一時保育ご登録の方は、お電話下さい。
電話／0422-44-4103 (担当/金子)

赤ちゃんの風邪対策 なにをしたらいいの?

1.こまめに水分を摂る

細菌やウイルスは、鼻や口の粘膜から体の中に侵入します。粘膜が潤っていると、細菌やウイルスを外に出す力が弱まり、風邪を引きやすくなってしまいます。最も効果的なのはうがいやマスクですが、飲み物で喉を潤すだけでもうがいに近い効果が得られます。水やお茶など、気付いた時に飲ませましょう。まだお茶を飲まない赤ちゃんは、授乳も同じ効果があります。

2.湿度を保つ

細菌やウイルスの繁殖を抑えるには、湿度を保つことが大切です。加湿器を上手に利用しましょう。※加湿器は清潔に保ち、お水も毎日新しいものを使いましょう!



3.体温調節ができる服を着せる

寒い時期は、室内と室外の温度差が大きいもの。特に病院などは、非常に温かくなっています。体温調節のできない服を着せていると、室内で汗をかき、そのまま外に出て体が冷えることで風邪を引いてしまうことがあります。赤ちゃんの防寒着は面倒でも室内ではきちんと脱がせましょう。防寒着の中に着る服も、半袖の肌着に長袖のカバーオール、寒ければベストを着せましょう。そうすれば、思ったより建物内が暑いときは、半袖にもなれます。抱っこひもで密着している赤ちゃんは熱がこもりやすく、汗をかきやすいものです。ときどき背中に手を入れて、汗をかいていないか確認してみましょう。

4.身体(足首)を冷やさない

赤ちゃんは、室内では靴下は不要です。けれど、太もも~ふくらはぎが出ていると、下半身が冷え、風邪を引きやすくなります。特に赤ちゃんは抱っこひもで抱えられていると、パンツの裾が短くなり、足の露出が増えてしまいます。そんな時に活躍するのがレッグウォーマー。脱ぎ履きも簡単なので便利です。赤ちゃんだけでなく、ママもしっかりと加湿・マスク・手洗い・うがいをしましょう!