

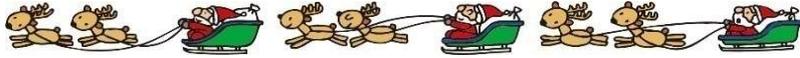


# げんきだより

同級生だよ〜♡



令和5年12月1日発行 子育て支援センター  
文責 加藤弥生



11月は、暖かい日が多く過ごしやすかったですが、いよいよ雪が降り始めて冬の訪れを感じます。今年、インフルエンザの流行も早く「もう予防接種受けてきた」と話題に出ていました。風邪の予防は、うがいと手洗い、消毒、栄養や休息です。体調には充分気を付けてくださいね。

また、大人の心配は、雪道の運転です。ツルツル路面に吹き溜まり…考えるだけでも身震いします。子どもを乗せながらの運転は、急に泣き出したり、何かを落とした等々、運転に集中する事が難しい場合があります。近い距離だからと気を抜かず、チャイルドシートを利用し、しっかりベルトを締め、安全に心掛けていきたいですね！

ハロウィン楽しかったね！



10/27未就園児園開放サーキット遊び



日	月	火	水	木	金	土
	<b>今月の予定</b>				1 げんきだより発行	2
3	4	5 トランポリンの日 11:00~11:45 13:30~14:30	6	7	8 赤ちゃんの日 10:00~11:30 ※午前中利用できません	9
10	11	12	13 12月生まれの誕生会	14	15 未就園児園開放 9:50~11:00	16
17	18	19	20	21	22 クリスマス会 10:00~11:00 ※午前中利用できません	23
24	25	26	27 はじめましての日 13:00~17:00	28 閉所(1/3まで)	29	30
31	元旦	2	3	4 閉所	5	6

## ★22日クリスマス会★

クリスマスの雰囲気を楽しみ、親子で手遊びや遊戯をします。又オカリナ演奏やサンタクロースからプレゼントがもらえます。

申し込みは12月8日(金)まで。

開始時間は、10時。学童保育所に9時50分までにお集まりください。

※クリスマス制作を5日から8日(午前)に予定していますので作りたい方は、職員までお知らせください。



子育て応援コーナー

### 1.午前中はおひさまを浴びていっぱい遊ぼう!

冬でも暖かい日には外に出ておひさまを浴びて雪遊びをしたり、寒い日には、家のなかで陽の当たる場所を見つけて親子でたくさん遊びましょう。曲をかけて体を動かしたり手遊びをしてはいかがでしょうか。広場でも童謡をかけると体を動かし楽しんでいる姿もあります。たくさん遊び終わったら絵本を読んでから昼ご飯。

最近広場には、2ヶ月から1歳半ぐらいのお子さんが多く遊びに来ています。そこで今回は「生活の流れ～1歳を過ぎたら」を紹介します。

(子育て応援ブックより)



### 2.昼食後は絵本を1冊持って親子で布団にごろん!

昼食の後は親子で布団へ直行。寝ながら絵本を1冊読んだら昼寝。子どもの脳は、昼寝することでリセットされるそうです。抱きしめて、額や背中、お尻を撫ぜ、親は寝たふり。子どもと一緒に昼寝して活力を蓄えるのもよし、起きて自分の時間とするのもよし!

### 3.昼寝から目覚めたら!

15時までに目覚めると夜の眠りに響かないそうです。子どもが自然に眠りから覚めることが大切なので、起こすより、生活音や空気の入替えて自分から目覚めるように。

すっきり目覚めたらおむつ交換、またはトイレで排泄。手洗いをして水分補給と夕飯に響かないおやつ。ごちそうさまの後は、好きな遊びを楽しむ。散歩を兼ねて買い物に出かけ、子どものペースでのんびり散歩のあと「1番おいしそうなお菓子はどれかな?」など買うものを一緒に選んでもらいましょう。

### 4.食事は親も着席して子どもと一緒に食べよう!

今夜の入浴は誰が担当?パパや他の家族は何時に帰宅?子どもの眠気や機嫌を見ながら就寝までの流れを考えましょう。入浴前にバスタオルやパジャマをセットするとスムーズ。

食事は3食とも親も着席して子どもと一緒に食べましょう!

ママやパパがおいしそうに食べる姿を見て子どもも食が進み、上手な食べ方を学びます。子どもの食事の集中力は20分ほど。子どもが手づかみやスプーンを使って食べている間に大人ももくもく食し、時々食べやすいように集めてあげましょう。遊びだしたら「ごちそうさま」をして切り上げましょう。

寒くなり室内にこもりがちになります。又育児の不安も出てきます。子育て支援センターに遊びに来て子育て中のお母さん・お父さんと交流しましょう!

鹿追町子育て支援センター

〒081-0216

鹿追町鹿追北2線8番地

TEL 0156 (66) 1165

FAX 0156 (66) 2167

