



平成28年1月号 ひかりこども園子育て支援センター

子育てだより「キラ☆キラ」

開所時間 AM9:00~PM3:00(土日祝日を除く)

TEL・FAX 70-7501

1月の予定 時間 10:00~11:30(各講座予約制)

1月12日・26日(火)

初めてのトミック 定員/各15名

講師/榊原昭子氏 (全日本トミック音楽教育研究・
ダルクローズ音楽教育学会員)

対象/1歳6か月以上

☆2講座制(入れ替え制)とさせていただきます。

①10:00~10:40 ②10:45~11:25

☆下のお子様を連れて参加される方は、予約時にお伝え下さい。

※保険料として一人9円徴収させていただきます。(親子で18円になります。)

1月13日(水)

ママと一緒にベビー体操 定員/12名

講師/目黒妙子氏 (日本3B体操協会公認指導士)

対象/5か月~今月1歳になる子

持ち物/バスタオル

☆ベビーマッサージやリズム体操、育児の話など楽しいひと時を過ごします。**動きやすい服装**でお越しください。

※保険料として親子一組につき30円徴収させていただきます。



1月29日(金)

お誕生日会 定員/20名

対象/12月・1月生まれのお子様

☆お子様の手形をとって誕生日カードを作ります。

みんなでお誕生日をお祝いしましょう。



1月15日(金)

ヨガ 定員/8名(親のみの参加も可)

講師/榊原志保氏 (全米ヨガアライアンス200時間
修了)

持ち物/フェイスタオル・ヨガマット(持っているひと)

☆初心者向けのヨガです。深い呼吸をしながらポーズを行い、体の歪みや不調を改善して、リラックス&リフレッシュしましょう。

※服装は動きやすい服装(ジーパン不可)、はだし(5本指のくつ下は可)で受講してください。

※保険料として125円程度徴収させていただく予定です。

※ヨガマットのある方はお持ちください。ない方は、予約の時にお知らせください。

1月18日(月)・20日(水)・22日(金)27日(水)

豆まきをしましょう 定員/各15名

27日(水) 対象/1歳6か月未満

18日(月)・20日(水)・22日(金) 対象/1歳6か月以上

※10時に活動を開始しますので、余裕を持ってお越し下さい。

※水分補給ができるよう、お茶などお持ち下さい。

おやつ・おもちゃは、ご遠慮ください。

※当日の状況や天候によりやむを得ず内容を変更することがあります。ご了承ください。

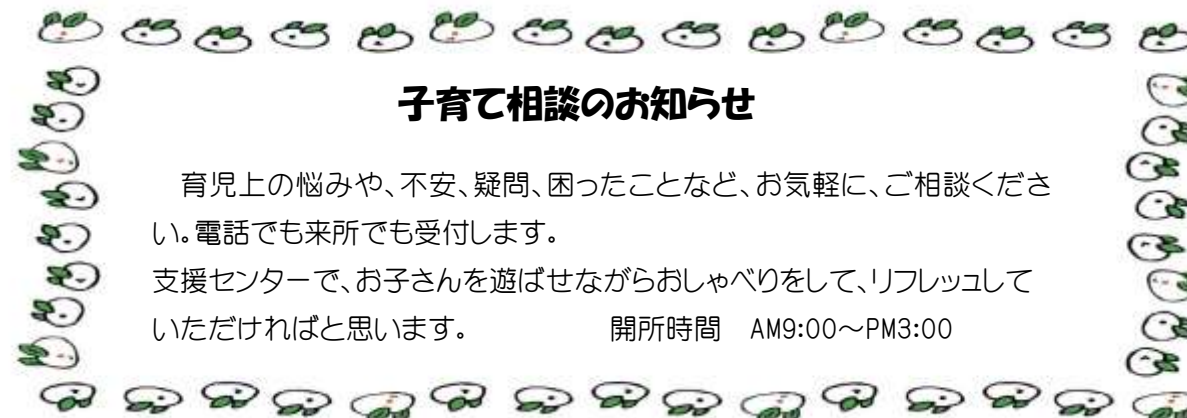


○各行事予約制とさせていただきます。

○1月8日(金)10時より支援センターで予約を受付します。(9時50分までにお越しの方から順番を決め、受付させていただきます。)

○1月12日以降は開所時間内(月~金9:00~3:00)の受付となります。

○予約受付開始日は、電話がつながりにくくなります。ご了承ください。



子育て相談のお知らせ

育児上の悩みや、不安、疑問、困ったことなど、お気軽に、ご相談ください。電話でも来所でも受付します。

支援センターで、お子さんを遊ばせながらおしゃべりをして、リフレッシュしていただければと思います。

開所時間 AM9:00~PM3:00

子育てメモ

冬に流行る感染症

寒くなって空気が乾燥してくると、感染症が流行しやすくなります。家庭で気をつけたい冬の病気、症状などの特徴をまとめてご紹介します。

ノロウイルス・ロタウイルス

主な症状：発熱、おう吐、下痢、脱水、けいれんなど

(下痢は水のような状態で回数が多く、ロタウイルスでは白っぽい便が出ることもあります。)

インフルエンザ

主な症状：高熱、頭痛、重症化するとけいれん、意識障害など

(幼児では不機嫌で元気がないなどが病気のサインになります。)

感冒(風邪)

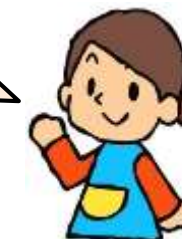
主な症状：咳、鼻水、くしゃみ、発熱、のどの痛みなど

★風邪は悪化すると肺炎(発熱、咳、ぜん鳴、呼吸困難、など)や中耳炎(発熱、不機嫌、耳を痛がる、耳だれ、耳の聞こえが悪い、長く続く咳、原因のわからない発熱、など)を起こすこともあるので早めの受診が大切。



外出先から帰ってきたら、うがい・手洗いを習慣に。うがいができない小さいお子さまは、水分補給で口の中をうるおすことでも細菌やウイルスの繁殖を抑える効果があります。

また、タオルの共有を避けたり、人ごみを避けることも予防のひとつのようです。



参考文献 「冬の感染症・予防対策情報」子育てインフォ



お子さんの体調がいつもと違うなあ、と思ったら早目に受診するようにしましょう。

