

# なえっこひろば



2021年 1月

なえしろ保育園子育て支援センター  
守山区野荻町2-61  
(052) 793-1213

新しい年を迎えました。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。昨年は新型コロナウイルスに悩まされた窮屈な一年でしたが、繋がる事の大切さが再確認された年でもありました。そんな中でも子どもたちの笑顔は変わりなく、そして、子どもたちの笑顔に支えられていたように思います。そんな笑顔がもっともといっぱいになるように、世界の平和とすべての子どもたちの健やかな成長を心から願っています。子育て支援センターなえしろはみなさんのご協力の下、感染予防に努めながら毎日開所しています。一緒に子育ての輪を大きくしていきましょう。

## 1月の予定



月	火	水	木	金
				1 祝 日
4 休 み	5 休 み	6 フリースペース	7 フリースペース	8 フリースペース
11 祝 日	12 フリースペース	13 フリースペース	14 フリースペース	15 園 庭 開 放
18 フリースペース	19 フリースペース	20 フリースペース	21 フリースペース	22 フリースペース
25 フリースペース	26 フリースペース	27 フリースペース	28 フリースペース	29 園 庭 開 放

### お知らせ

\*園庭開放は10家庭、要予約です。帽子、水分補給、着替え、タオルをご持参ください。

\*フリースペースは、月～金（午前9：30～12：00、午後15：00～17：30）開いています。尚、金曜日の行事は午前中です。時々、日程に変更がありますのでご確認ください。

\*子育て相談は、随時受け付けています。栄養士、看護師との懇談を希望される方は事前にお知らせ下さい。

\*電話相談を受け付けています。（月～金）9：00～17：00

### お願い

\*感染予防のため、体調の悪い時の参加は見合わせてください。

\*事前に検温をお願いします。

\*入り口で健康状態を把握いたします。\*手洗い、アルコール消毒をお願いします。

\*ウイルス飛沫・付着予防策として、マスクの着用をお願いします。

\*密集を防ぐことを心掛けていきたいと思っておりますので、大勢の方の参加時には譲り合いをお願いします。場合によっては利用制限を取らせていただきます。

\*当分の間、要予約での園庭開放とフリースペースのみの実施とし、イベント、学習会は中止とします。

\*安全のため、靴下は脱いで遊びましょう。

\*水分補給のお茶、必要な着替えをご用意ください。室内でのおやつはご遠慮ください。

\*駐車スペースに限りがありますので、お車でのご来園は見合わせてください。



## \*子育てのワンポイント～ \*冬の風邪を予防しよう。

- ①子どもの風邪・・・風邪を全くひかないことは不可能です。風邪をひくことで免疫を獲得しています。
- ②熱が高いからといっても必ずしも重症とはいえません。機嫌が悪い、元気がない、ぐずぐず言って寝ないなど全身症状が悪いほうが要注意です。
- ③症状の経過が早いと肺炎、中耳炎など急速に症状が悪化するので要注意です。

### 風邪とインフルエンザ～違いを知って対応を。

インフルエンザ・・・ウイルスなどがのどに感染して起こる病気で、感染力が強いのが特徴です。1～3日の潜伏期間をおいて発症します。悪寒、高熱、のどの痛み、頭痛、関節痛、嘔吐、下痢、咳、鼻水、肺炎、中耳炎、熱性けいれんを起こすことも。初期に受診し、暖かくして安静にしましょう。

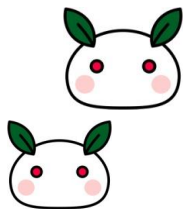
### \*風邪のときの食事

- ・熱がある時はビタミンC、B1が必要・・・ポテト、豆腐、卵、かぼちゃ、にんじんなど。
  - ・体を温める・・・おかゆ、寄せ鍋、みそ汁、うどんなど。
  - ・消化の良い食事・・・おかゆ、やわらかく煮たうどんなど。
- \*こんな食べ物は体に負担・・・油の多いもの（炒め物など）、繊維の多いもの（ごぼうなど）、塩分の多いもの



### \*新型コロナウイルス、風邪の予防・・・マスクの着用を。

- ・家庭では、部屋の換気をこまめに、室温に気を配りましょう。
- ・規則正しい生活を心がけ、栄養、睡眠をしっかりと取りましょう。
- ・なるべく人混みはさけましょう。外から帰ったらうがい、手洗いを励行しましょう。



### 今月の絵本

- \*おもちのきもち  
かがくいひろし著 講談社
- \*ふわふわぐーぐー  
たむらしげる著 福音館



### 今月のうた

\*雪だるまのチャチャチャ  
雪が降ってきた チャチャチャ  
外は真っ白け チャチャチャ  
雪だるまを作ったら  
だるまが踊りだすチャチャチャ

パパゴンだるま チャチャチャ  
ママゴンだるま チャチャチャ  
ちびゴンだるまも仲間入り  
みんなで踊りだすチャチャチャ



### 今月のわらべうた

\*餅つき  
もちつき ペったん  
こそれつけ ペったんこ  
ついたらのばして  
のしもち ペったんこ  
ペったん ペったん  
ペったんこ

