

いちい子育て支援センター
～繋がるおたより～
12月号



寒さがまた一段と厳しくなってきたこの頃。今年も残すところ、あと一ヶ月となりました。

みなさんは、今年一年どのような時間を過ごされましたか。寝不足など育児時間のご苦労、かわいらしさ愛おしさも含めたお子さんの成長の喜び…と、それぞれの時間の経過の中で今を迎えておられることと思います。来年も、みなさんにとって、良き年になりますように。

いちい子育て支援センターでは、親子でゆったり過ごせるような環境づくりに努めています。かわいいお子さんをお連れになって、気軽にあそびにいらしてくださいね。

今月のピックアップコーナー
～お正月の準備！？～

クリスマスが終われば、新しい年を迎えるための準備が始まりますね。

- ・大掃除 ・年賀状
 - ・正月飾り ・年越しそば
 - ・おせち料理 等
- 考えただけでも、やることがたくさん！ やれる事から少しずつ…手を抜けるところも作って、新しい年を明るい気持ちで迎えましょう！



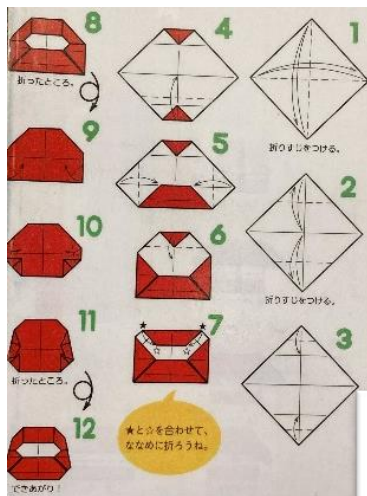
☆クリスマス＆お正月を楽しく簡単に飾ろう☆

～マスキングテープでクリスマスツリー～



お部屋の壁に、マスキングテープで簡単に貼ることができますよ！

～折り紙のだるまで壁飾り～



保育雑誌より参考



☆保健師による保健コーナー☆

「寒いから風邪をひく」はホント？

とつても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。

しかし、線毛には天敵があります。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまいます。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。

感染対策にピッタリな湿度は？

■湿度の目安■

- ✖40%以下
 - ・ウイルスが増殖・活性化する
 - ・防御機能を低下させ、感染症にかかりやすくなる
 - ・皮膚疾患や呼吸器疾患等を増悪させる
- ◎40～60%
 - ・ウイルスが増殖・活性化しにくい
 - ・人体にとっても快適
- ▲60%以上
 - ・ダニやカビが発生しやすい



～健康相談 月1回 9:00～11:00 実施～
詳しくはHPをご確認ください

～育児相談～

遊びにいらした時にその場で、または、電話でも大丈夫です

090-5177-7171(センター直通)

☆気軽に何でもお聞かせください☆
～育児のつづやきありませんか～

