

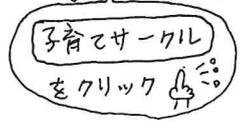


はぐはぐむぎゅ



朝晩の冷え込みも本格的になってきましたね。浄心こどもの城のお友達は、まさに「多快は風の子!」。お天気の空の下、寒さに負けずに元気いっぱい走りまわっています😊 12月は、1年を振り返りながら、家族みんなでお子さんの成長を喜び合えると良いですね😊

浄心こどもの城のホームページ!
http://joshin.or.jp



各定員：8名組
*お1家族、月に1回とさせて頂いております...

☆12月のサークルは、12/22(月)~予約受け付けます。

日々成長していくお子さんの、可愛いらしい手形や足形をクリスマスモビールにして、残してみませんか? 皆さんに来て頂けるよう、12月は4回企画しました。ご都合の良い日に是非ご予約下さい! お電話お待ちしております😊

初めの方も大歓迎です!

- ① 2日(木)
- ② 9日(木)
- ③ 16日(木)
- ④ 23日(木)

手形と足形の
クリスマスモビールを
作る♪

(※ えのぐを使うので、汚れても良い服装で来て下さいね。)



☆12月のはぐはぐDAYは
12/7(金)です。
《AM10:00~11:30》
お天気が良ければ
園庭でも遊べるよ!
(お母さんもOKです。)

☆ ひよひよルーム 開放日です! ☆

☆ **はぐはぐDAYに お遊びに来てネ!** ☆

《要予約：定員16名です。》

☆ くおくは、**保存版NO.3**を見てもネ!
ホームページにも掲載してます!

😊サークルをご予約された方もOKです!

ご予約 & お問い合わせは

ひよひよ専用携帯
080・9111・6296
(平日9:00 ~ 16:00)

☆ ひよひよ見学 } など、わからないこと、
☆ ひよひよ保育 } 聞いてみたいことなど
☆ 子育て相談 } お気軽にお電話下さい😊

(担当) 猪ノ原・青地
... 〇 〇 〇 〇 〇

サークル活動

AM 10:00 ~ 11:30 〇 〇 〇 〇 〇

浄心こどもの城 **ひよひよルーム**にて

☆ ご来園頂く際は、**はぐはぐむぎゅ 保存版NO.3**をご確認の上、お越し下さい。

園庭に雪があるかもしれません...!!

☆ **園庭開放** ☆

☆ **14日は** 12/3(金), 12/29(水)~1/5(水) ☆

*** ** *

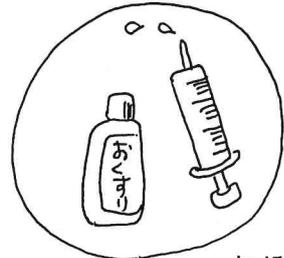
☆予約はいりません。(平日9:00~16:00) ひよひよルームで受け付けて下さいね!

色々なことが
聞いてみたい!!

かぜのQ&A

かぜ

予防とホームケアのポイント



かぜをひかずに、元気に
すごしたい! ... できよね!!

予防

夜中に布団から
出てしまいます。
寒いとかぜをひきそうで
不安です

出してしまうのは
しかたないこと。体幹部を
ガードしてあげて。

寒いからかぜをひくとは限り
ません。赤ちゃんは眠っている
間もよく体を動かすので、布団
から出てしまうのは、しかたの
ないこと。体が冷え切ってしま
わないよう、体幹部（おなかを
中心に胸、腰）をあたたくし
てあげるといいですね。腹巻き
やスリーパーなどを使うといい
でしょう。

かぜの原因は寒さではない
といいますが、
冬にかぜをひくことが
多いのはなぜ?

かぜの原因はウイルス。
寒いだけではひきません。

かぜは、ウイルスに感染して
かかるもので、「寒い」だけ
ではかかりません。ただ、体が
冷えると免疫力が下がり、病原
菌に感染しやすくなる傾向はあ
ります。また、かぜのウイルス
は乾燥しているほうが活発なの
で、空気が乾燥する冬にかかり
やすいのです。

うがいを
させたいのですが
まだできません

白湯やお茶を飲ませれば
うがいは無理にしなくても。

うがいは、ウイルスを外に出
すというより、のどを湿らせる
のが目的です。うがいができる
ようになるのは3~4才で、赤
ちゃんには無理。気になるなら、
帰宅時に白湯やお茶を飲ませま
しょう。ウイルスは上気道などで
活動する部位が決まっています。
胃に入っても問題ありません。

ヨーグルトや納豆が、
かぜ予防に効果がある
というのは本当?

どちらも免疫力を上げ、
かぜ予防にも効果的。

発酵食品は体の免疫力を高め
るといわれているので、かぜ予
防にもおススメ。ヨーグルトや
納豆は熱を加えずに食べられて
使いやすいので、離乳食にも積
極的にとり入れたいですね。加
糖ヨーグルトは、乳酸菌が活発
に生きていないものもあるので、
無糖のプレーンヨーグルトを。

スキンケアは
かぜ予防にも
効果的だというのは
本当でしょうか?

スキンケアでバリア機能を
高めることが、かぜ予防に

入浴できれいになった肌をク
リームなどでしっかり保湿する
と、かぜ予防になります。保湿
によつて肌のバリア機能がキ
ープでき、ウイルスや病原菌など
が体内に侵入しにくくなるから
です。

かぜのホームケアのコツ4

1 無理に食べさせなくてもいいので、水分補給はしっかり。

食欲があるなら離乳食はいつもどおり
でかまいません。食欲がないときは
無理せず、食べられるものを食べら
れるだけ。ただ、脱水症にならないよ
う、水分補給はこまめに。母乳やミル
クのほか、白湯、麦茶、赤ちゃん用
のイオン飲料など、飲めるものを十分
に飲ませましょう。



2 室温は大人が快適と思う程度に。加湿もしよう。

室温は、大人が快適な温度に。手足
をさわって冷たかったり、顔色が悪く
て寒そうなら、着るものや布団を増や
して調節しましょう。汗を出そうとし
てやたらと着せると、かえって体力を消
耗します。顔が赤くほてっていたら着
せすぎです。冬は乾燥しやすいので、
加湿も忘れずに。



3 おふろは熱が下がってから。汗はこまめにふいて。

熱がなく、鼻水や軽いせき程度で元
気もあるなら、入浴しても問題ありま
せん。熱があるときは体力が消耗しな
いように入浴を控えますが、汗はお湯で
しぼったタオルなどでふき、サッパ
リさせてあげましょう。平熱に下がり、
まる一日様子を見て再度上がりなけ
れば、入浴してかまいません。



4 処方された薬はきちんと飲ませる

薬は、回数や量をきちんと守ってこそ
効果が期待できます。症状がおさま
ってきても、「〇日分」と医師からの指
示がある薬は、きちんと使い切りましょ
う。中途半端な時期にやめてしまうと、
症状がぶり返すこともあります。ママ
の判断で薬をやめることは、しないで
ください。



快適な環境で、赤ちゃんの
回復する力を応援しましょう