

たんぽぽだより

神原保育園 子育て支援センター

令和7年 12月号

あっという間に時は過ぎ、気付けばもう12月。クリスマスや大掃除、お正月準備など大人は慌ただしい時期ですね。お忙しい中でも、ご家族で楽しい時間を過ごせますように。

今年も1年間、大変お世話になりました。来年もみなさんにお会いできるのを楽しみにしています！



【戸外で遊ぼう】

寒い冬は室内で過ごしたい方が多いことと思います。しかし、戸外は室内よりも刺激が多く、気分転換にもなります。暖かい時間帯に思い切って外に出てみると、冬ならではの発見があるかもしれませんよ。戸外で活発に活動することで体温が上がり、体温調節機能の発達にも繋がります。一緒に体を動かして「体がポカポカ温まったね。」と感じる経験は冬ならではですね。

神原保育園子育て支援センターでは、土曜の午前中に乳児園庭で遊べます！月～水曜の午前中も戸外遊びにお誘いできる場合があります！ぜひ遊びに来てくださいね♪
(天候によっては室内遊びになることもあります。)

【手洗いをしよう】

帰宅時や食事前など、丁寧に手洗いをしましょう。厚生労働省によると30秒近く石鹼で手洗いをすると、手洗いをしていない時に比べてウイルスを1万分の1に減らせるそうです。手のひらだけではなく、手の甲や指の間、爪の間、手首なども洗う習慣がつくとよいですね。



【水分補給をしよう】

寒いと喉の渇きを実感しにくく、水分補給を怠りやすいため、水分不足を引き起こしやすくなります。水分不足が進行すると脱水症にもなるので注意が必要です。また、冬は空気が乾燥し、暖房器具を使用することで湿度が下がります。ウイルスは乾燥した状態で活発に活動し、増殖します。こまめに水分補給をして乾燥を防ぐことは感染症予防に繋がります。



【こまめに衣服の調節をしよう】

こどもは少しの運動量で大人よりも体温が上がりやすく、熱もこもりやすいです。厚着をしすぎると汗をかき、汗が冷えた時に風邪をひきやすくなります。着脱しやすい服を選んで、様子を見ながら調節するようにしましょう。



電話・メールによる相談も受け付けています。お気軽にご連絡ください！

(連絡先は裏面にあります)

神原保育園 子育て支援センター サロンカレンダー

2025 年 12 月

月	火	水	木	金	土	日
1 ①サロンたんぽぽ ② "	2 ①サロンたんぽぽ ② "	3 ①サロンたんぽぽ ② "	4 お休み 予約OK	5 ①赤ちゃんサロン ②サロンたんぽぽ	6 ①乳児園庭で遊ぼう ②サロンたんぽぽ	7 お休み
8 ①サロンたんぽぽ ② "	9 ①サロンたんぽぽ ② "	10 ①サロンたんぽぽ ② "	11 お休み 予約OK	12 ①赤ちゃんサロン ②サロンたんぽぽ	13 ①乳児園庭で遊ぼう ②サロンたんぽぽ	14 お休み
15 ①サロンたんぽぽ ② "	16 ①サロンたんぽぽ ② "	17 ①サロンたんぽぽ ② "	18 お休み 予約OK	19 ①赤ちゃんサロン ②サロンたんぽぽ	20 園行事のため サロンは、お休み 予約はOK	21 お休み
22 ①サロンたんぽぽ ② "	23 ①スキップクラブ ②サロンたんぽぽ	24 ①サロンたんぽぽ ② "	25 お休み 予約OK	26 ①赤ちゃんサロン ②サロンたんぽぽ	27 ①乳児園庭で遊ぼう ②サロンたんぽぽ	28 お休み
29 お休み	30 お休み	31 お休み	サロン実施時間 ① 10:00～11:30 ② 13:30～15:00 それぞれおおむね3組で予約を受け付けています。			

【スキップクラブ】 23日 講師：児童発達支援センターうべつくし園 保育士

お子さんの発達（言葉のおくれ、かんしゃく、人見知り等）や親子のかかわり方等についてお気軽にご相談ください。



子育てについて、聞きたいことや困っていることなどがありましたら、サロン中にお気軽に声をかけてください。また、個別相談(15:30～17:15)も対応いたします。

ご利用は、すべて予約制です。ご予約は、利用希望日の2週間前からできます。
※保育士が不在の木曜日は、サロンをお休みします。電話・FAXでのご予約は、対応いたします。



当センターは、12/28(日)から1/4(日)までお休みです。

サロンたんぽぽ

お子様と、自由にゆったり過ごせます。
保育士もお子様と一緒に遊びます。
保育士へ相談もできます。

赤ちゃんサロン

1歳前後までのお子様とその保護者、
および妊娠22週～34週までの妊婦さんと
そのパートナーの方が対象です。

乳児園庭で遊ぼう

神原保育園の乳児園庭で遊びます。
天候や行事の関係で、室内遊びになることがあります。

土曜日の「**乳児園庭で遊ぼう**」にご参加の方は、直接乳児園庭(門を入って左奥)に来てください。

月・火・水の午前のサロンたんぽぽの時間帯で、外遊びができる場合は、当日お誘いいたします。

20日の①「乳児園庭で遊ぼう」②「サロンたんぽぽ」は、園行事のため お休みです。
サロンの予約等は、受け付けています。

神原保育園 子育て支援センター

宇部市琴芝町二丁目3番30号

電話・FAX 0836-21-6484

メール kamiho-sien@city.ube.yamaguchi.jp

相談日 月曜日～土曜日

(日・祝日はお休み)

(木は予約のみ)

時間 8:30～17:15



神原保育園
子育て支援センター