

たんぽぽだより

神原保育園 子育て支援センター

2022年 12月号

朝夕の寒さが厳しくなってきましたね。
12月は冬至、クリスマス、大みそか、
お正月準備など気忙しいけれど、嬉しい
行事が続きますね。



それぞれの行事にまつわる食の由来なども
子どもに伝えながら家族で楽しく過ごせると良いですね。



冬至って知っていますか？



一年で一番、昼が短い日です。
この日を境に段々日が長くなっていきます。
古来より冬至には『かぼちゃ』を食べ『ゆず湯』に入る習慣があります。
野菜が少ない冬に保存の効くかぼちゃを食べて栄養を補い健やかに過ごそう
という昔の人の知恵です。
ゆず湯は血行が促進され体が温まります。香りも良く、リラックス効果も
あります。

かぜ予防しましょう！

暖房器具を使用するようになると空気が乾燥し、
ウイルスが増えやすくなります。規則正しい食事、睡眠、
手洗い、うがいを心がけましょう。

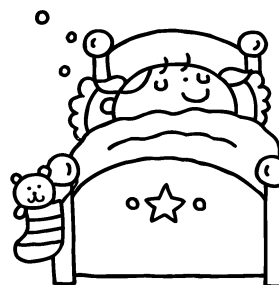


ビタミンCは体の抵抗力を高め、病気の回復を早めてくれます。
野菜のスープや鍋に消化の良いうどんや卵、豆腐がおすすめです。
こまめな水分補給や果物も、普段から摂るようにしましょう。
濡れタオルや洗濯物を室内に干して加湿も良いですが、ストーブの上に干
すのは危ないのでやめましょう。

これからの季節は、RSウイルスやノロウイルス、ロタウイルス、インフ
ルエンザなど流行りやすく、重症化しやすいので気を付けましょう。

インフルエンザ予防接種は任意ですが、13歳未満は2回接種が標準で2
回目の接種後2週間以内経たないと効果があらわれません。接種される場合
は、なるべく早めに済ませるようにしましょう。

アレルギーがある場合は受けられないことがあります。かかりつけ医に相
談されると良いでしょう。



電話・メール相談、お受けしています。
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

2022 年 12 月

サロンは要予約です。1回1枠、2週間先まで予約が可能です。
土曜日の「乳児園庭で遊ぶ」が雨天の場合は、サロンのお部屋で遊びます。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|--|--|---|---|--|-----------|
| 28 | 29 | 30 | 1 サロン 10:00~11:30 13:30~15:00 | 2 赤ちゃんサロン 10:00~11:30 サロン 13:30~15:00 | 3 乳児園庭で遊ぶ 10:00~11:30 サロン 13:30~15:00 | 4 お休み |
| 5 サロン 10:00~11:30 13:30~15:00 | 6 サロン 10:00~11:30 13:30~15:00 | 7 スキップクラブ の為 午前サロン休み サロン 13:30~15:00 | 8 サロン 10:00~11:30 13:30~15:00 | 9 赤ちゃんサロン 10:00~11:30 サロン 13:30~15:00 | 10 神原保育園の 行事のため お休み | 11 お休み |
| 12 サロン 10:00~11:30 13:30~15:00 | 13 サロン 10:00~11:30 13:30~15:00 | 14 スキップクラブ の為 午前サロン休み サロン 13:30~15:00 | 15 サロン 10:00~11:30 13:30~15:00 | 16 赤ちゃんサロン 10:00~11:30 サロン 13:30~15:00 | 17 乳児園庭で遊ぶ 10:00~11:30 サロン 13:30~15:00 | 18 お休み |
| 19 サロン 10:00~11:30 13:30~15:00 | 20 サロン 10:00~11:30 13:30~15:00 | 21 サロン 10:00~11:30 13:30~15:00 | 22 サロン 10:00~11:30 13:30~15:00 | 23 赤ちゃんサロン (栄養相談) 10:00~11:30 サロン 13:30~ | 24 乳児園庭で遊ぶ 10:00~11:30 サロン 13:30~15:00 | 25 お休み |
| 26 サロン 10:00~11:30 13:30~15:00 | 27 スキップクラブ の為 午前サロン休み サロン 13:30~15:00 | 28 サロン 10:00~11:30 13:30~15:00 | 29 お休み | 30 お休み | 31 お休み | 1 |

土曜日の「乳児園庭であそぼう」を、再開いたしました。

子育て支援センターでは、特に相談日を設けていませんので、

サロンの時間にお気軽に声をかけてくださいね。

電話相談・個別相談にもお応えします。

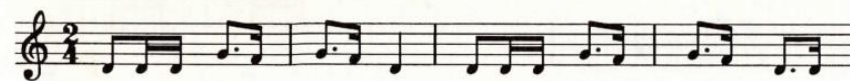
サロンのご予約は2週間前からお受けしています。

わらべうたであそぼう

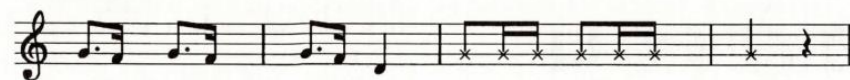


こっちのたんぼ

21 こっちのたんぼ



こっちのたんぼ たんぼや、こっちのたんぼ たんぼや、お



つむ てん てんや、カックリ、カックリ、パー、

こどもかぜのこ



こども かぜのこ じじばば ひのこ

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

kamiho-sien@city.ube.yamaguchi.jp

TEL 0836-21-6484

相談日 月曜日から土曜日(日・祝日はお休み)

時間 8:30~17:15 まで

電話相談・メール相談は
匿名でも大丈夫ですよ。
お気軽にご利用ください。