

12月 子育てルームだより

あっという間に 今年も最後の月となりました。
 子育てルームを利用されるお子さんたちも春からすいぶん成長しましたね。
 せきの風邪、おなかの風邪が、はやりやすい時期になってきました。年末年始のあわただしい時期と重なりますが「備えあれば、憂いなし」。規則正しい生活で体を守り、予防接種や手洗いで風邪を防ぎましょう。



日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2	3 えいごひろば	4 えいごあそび 🍎	5 えいごあそび 🍌	6
7	8 休館日	9	10 えいごひろば	11 えいごあそび 🍎	12 えいごあそび 🍌	13
14	15 休館日	16 ニコニコ たいようひろば	17 えいごひろば	18 えいごあそび 🍎	19 えいごあそび 🍌	20 ニコニコ たいようひろば
21	22 休館日	23	24	25	26	27
28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 休館日			
・えいごあそび…13:30～14:10 ・えいごひろば…13:30～14:10 ・ニコニコたいようひろば…10:30～11:30						

お問い合わせ
 長生村交流センター
 ☎0475-32-3770
 QRコード

12月におすすめの絵本



森で雪合戦をしていたぐりとぐらは、雪の上に大きな足跡を見つけました。足跡は森をぬけ、ぐりとぐらの家まで続いていました。誰の足跡でしょう??



おじいさんが森の中に手袋の片方を落としてしまいます。雪の中に落ちていた手袋には動物たちが入り、手袋の中は満員! どうなるでしょう?



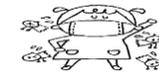
みんな楽しみにしているクリスマスの日。その日はサンタさんにとっても特別な日。なぜか? それはプレゼントを配り終わった後のサンタだけのお楽しみがあるから!



クマさんとヤマネくんは贈り物をしようと冬支度のお店へ買い物に行くのですが… 心温まる一冊です。

【換気をしよう】

部屋を閉めきって遊んでいると空気が汚れ頭がぼんやりする、気分が悪くなる、フラフラするなど症状が出てきます。空気が汚れる原因は、人の吐く息や細菌・ウイルス、ほこりなどです。1時間に1回は窓を開けて風の流れをつくり、部屋に新鮮な空気を取り入れましょう。



【大晦日・除夜の鐘】

1年の最後の日大晦日、大晦日の夜のことを除夜といいます。昔からこの日は「家族みんなが幸せに過ごせますように」と願いを込めて年越しそばを食べます。

除夜の鐘は、お寺で鐘をついて煩惱を払います。108回つくのは人の煩惱が108個あるとされているからです。鐘の音を聞きながら1年を振り返り、新たな気持ちで新年を迎えましょう。



薄着・重ね着で元気に過ごしましょう

寒いと厚着をさせたくりますが、薄着で寒さや外気を感じることで寒さへの適応力がつきます。また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップします。



○肌着を着せましょう

冬でも戸外遊びなどで汗をかきまです。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめてです。

○薄着の重ね着で体を温かく

長袖シャツの上に半袖のTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターをという具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいのです。

○靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴を履くときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。