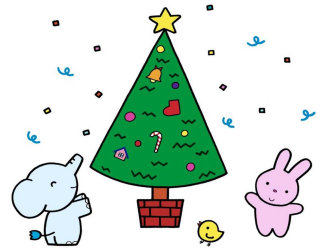


2014 平成26年

12

第81号



今年もあと1か月となりました。寒い日があるかと思えば暖かい日もあり、体調管理には十分気をつけていきたいですね。12月は、あいあいホールでもクリスマスにちなんだ楽しい行事を予定しています。サンタクロースは来てくれるかな？ぜひ、ご参加ください。

家庭でもクリスマスやお正月と楽しいことがいっぱいですが、生活習慣も乱れがちとなります。食事や睡眠時間などに気を付けてお過ごしください。今月もたくさんの親子の来館をお待ちしています。

久御山町子育て支援センター

あいあいホール所長 辻 彰子

### 子育て支援センター あいあいホールでは

- \*プレイルームでは、就学前の親子が遊べます。
- \*みるく♡サロンは、水曜日 午前10時30分～正午まで談話室で開いています。  
(対象は2、3か月から10か月ぐらいまでの赤ちゃんとその保護者、妊婦さんです)
- \*午前・午後の2回お片づけの時間を決め、その後親子で、手遊びや体操などを行っています。
- \*子育てに困っていること、悩んでいることがあれば、お気軽にご相談ください。

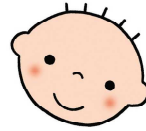
開館時間 午前8時30分～午後5時  
(プレイルーム利用時間 午前9時～午後4時)

休館日 月曜日・祝日・日曜日 (第2日曜日は開館)

【発行】 久御山町子育て支援センター「あいあいホール」  
TEL 0774(41)2263 / FAX 0774(41)2283



## 気をつけて!! 抱っこひもの使い方



あいあいホールには、抱っこひもを使用しているおかあさんがたくさんおられます。これから、年末年始のお買い物や帰省などで、使用する機会も多くなることでしょう。でも、まちがった使い方をしてしまうと、事故につながることもあります。



便利な抱っこひもですが、安全に使うために日ごろの使い方をもう一度、チェックしてください。

### \* 抱っこひもの長さを調整していますか？

冬になり厚手のコートを着て使用したけれど、暑くなってきてコートを脱いで使用する時などは要注意！格好によってひもの長さを調節するようにしてください。



### \* 抱っこひもを忘れて前かがみになっていませんか？

抱っこひもは立っている状態で着ることが多いですね。背筋を伸ばしているときは赤ちゃんはしっかり密着していますが、前かがみになると隙間ができてしまいます。床に落ちているものを拾おうとしたときや、買い物中に下の棚から商品を取ろうとしたときなど、前かがみになるときこそ危険なので、赤ちゃんが落ちないように、支えながら体を傾けるようにしてください。

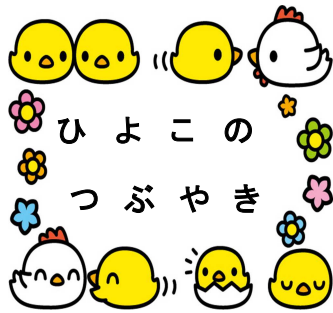


### \* 抱っこひもをしながら、両手を使っていませんか？

例えば、片手に荷物を持って、もう片方の手で落ちたものを拾おうと前かがみになると、両手がふさがってしまいます。そんなとき赤ちゃんが滑っても、両手を出すタイミングが遅れ、落下してしまうかもしれません。抱っこひもを使うときは、必ず片手は何かあったときのために空けておき、すぐ使えるようにしてください。



あいあいホールは、12月28日(日)から、1月5日(月)まで休館します。



12月22日は、冬至です。



冬至は、1年の中で一番夜が長く、その日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。

かぼちゃは、ビタミンAやカロチンが豊富なのでかぜ予防に効果的です。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから冬に栄養をとるための昔からの知恵でもあるのです。

ゆず湯は血行をよくしたり、体を温めてかぜを予防したり、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果があります。さらに、いい香りでリラックス効果もあるので、元気に冬を越すためにも大いに役立つでしょう。丸ごと入れたり、輪切りにしたりいろいろとやり方はありますが、いずれにしても肌に刺激があるので注意してください。

特に肌がデリケートな子どもには気をつけましょう。

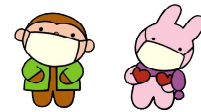


日本の伝統行事を子どもたちに伝え、ゆず湯で体を

温め、かぼちゃで栄養をたくさんつけて、かぜ知らずの健康な体を目指しましょう。

## 年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。子どもの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院のほか、近くの救急病院や診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も、把握しておくことも大切です。



☆子どもの急な病気に困ったら、すぐ電話 #8000

詳しくは、あいあいホールで配布しているカードをご覧ください。

12月の日曜開館は、14日です。

トランポリンで遊びましょう。