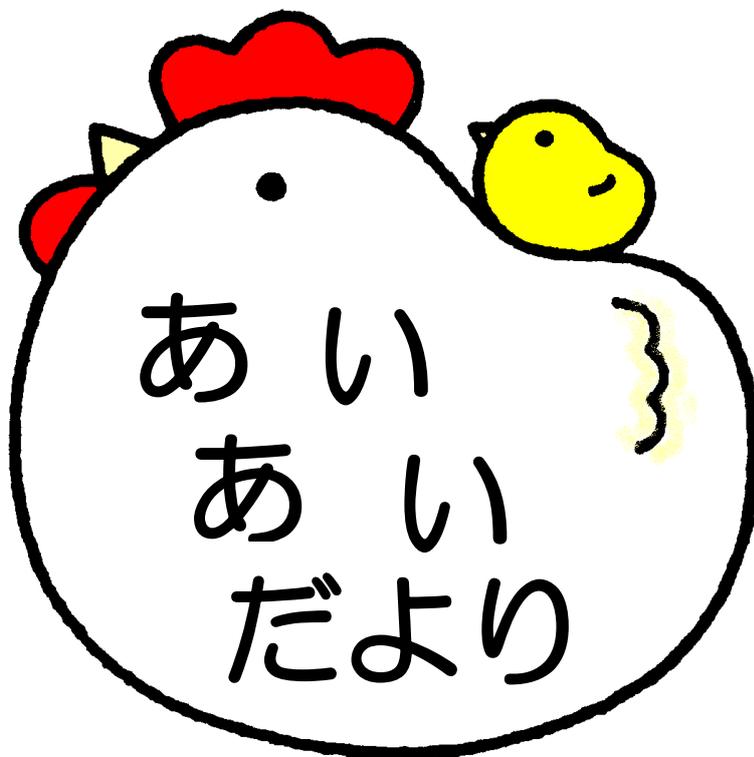


2017 平成29年

11

第116号



木の葉が赤や黄色に色づき始め、日暮れも早まり、秋の深まりを感じるようになってきました。朝夕はめっきり寒くなりましたね。赤ちゃんや小さいお子さんにとっては風邪などが心配な時期ですが、なるべく厚着はさけて薄着に慣れましょう。体温の高い子どもたちは大人より一枚少なく！を目安にするといいでしょう。これから、インフルエンザや風邪などが流行しやすい時期でもあります。日頃から十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事を取り、風邪に負けない丈夫な体づくりをしましょう。今月もたくさんの方の来館をお待ちしています。

* プレイルームでは、就学前の親子が遊べます。

* 子育てで困っていること、悩んでいることがあれば、お気軽にご相談ください。

* 各事業の開催日は入館を制限する場合がありますので、ご了承ください。

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

今日は何の日!?

♡11月8日は『いい歯の日』

自分で歯みがきをする子どもが増えてきたと思います。自分でみがける子どもでも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。



♡11月9日は『換気の日』

『いい空気』と読ませることから換気の日と言われています。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気（風）の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。



♡11月12日は『皮膚の日』

空気が乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりに保湿クリームを塗ったりして予防しましょう。



七五三



～由来～

子どもの成長期の重要な段階と考えられる年齢、特に男児の3、5歳。女児の3、7歳に当たる子どもを祝う祭りです。七五三の起源は、平安時代に遡ります。当時は、衛生状態も悪く子どもの死亡率も高く、そのため、7歳までの子どもは神の子だと思われていたそうです。

そんな環境だったので子どもの成長と健康への願いをこめ、通過儀式をするようになり、現在の七五三と呼ばれるようになりました。

また、千歳飴は「長く生きられますように」という願いをこめて、細長く縁起のよい紅白で作られています。

11月の日曜開館は12日です。
ボールプールであそびましょう。



ひよこの

つぶやき

冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、のどの痛みなどが主症状の『鼻と喉のかぜ』と嘔吐や下痢が主症状の『お腹にくるかぜ』（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛、関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに受診しましょう。

インフルエンザかも！？

- ・症状の進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



自宅では、部屋を保温・加湿し、
脱水症状が出ないように
水分補給には十分注意しましょう。

《あいあいクッキングに参加しました》

10月21日（土）

今が旬のさつまいもを使って『みたらし風だんご』をつくりました。

久味の会の方に教えていただきながら、親子でさつまいもをつぶしたり、こねこね、こねて丸めてホットプレートで焼きました。

焼けたおだんごは、たれをつけて食べました。

おなかも満腹！親子で楽しい時間を過ごしました。

※みたらし風だんごのレシピを載せていますので、おうちでも是非作ってみてくださいね！

♥材料

※だんご

さつまいも・・・500g

片栗粉・・・20g

※たれ

しょうゆ・・・50g

みりん・・・50g

砂糖・・・50g

片栗粉・・・少々

♥作り方

①さつまいもをふかして皮をむく。

固まりがなくなるまでつぶし片栗粉を入れてこねる。

適当な大きさに丸めてから平たくし、ホットプレート

又はフライパンで軽く両面に焦げ目をつけて焼く。

②たれの材料を鍋に入れて沸かし、水溶き片栗粉でと

ろみをつけて、だんごにつけて食べる。

