



こんなのがつれました～!

手作りおもちゃをつくりました!!

## なかよし広場の様子

1歳になりました!



すべり台、大好き。

### ～おねがい～

支援センターの付近や駐車場内は交通量が多いため、車の乗り降りの際はお子さんがとびだしをしないよう、しっかり手をつないで下さい。又、チャイルドシートは必ず装着してください。

## 今月の離乳食紹介

カミカミ期 (9～11ヶ月)

。。。メニュー。。。

- \* 野菜たっぷりハヤシライス
- \* かぶ入りかき玉スープ
- \* ブロッコリーの白和え

～栄養士さんからひとこと～  
 やわらかくゆでた冬野菜がたくさん入り、カミカミの練習ができるメニューにしました。また、色々な食材も食べられるようになる時期ですが、味付けは薄味を心がけましょう!



# おひさま だより

121号

平成27年11月27日(金)  
 野田村保育所  
 地域子育て支援センター  
 TEL 78-2107



### なかよしカレンダー 12月

- 2日(水) なかよしカフェ
- 4日(金) クリスマス製作
- 9日(水) 育児講座  
「子どもの成長と発達について」
- 16日(水) 12月生まれのお誕生会・身体計測
- 18日(水) クリスマス会

### なかよしカレンダー 1月

- 6日(水) なかよしカフェ
- 13日(水) 正月あそび
- 15日(金) 実技講座「ベビードダンス」
- 20日(水) 身体計測・避難訓練
- 27日(水) 1月生まれのお誕生会



# 冬に負けない体をつくらう!

## 家庭内感染を防ごう

かぜやインフルエンザ、胃腸炎などの感染症が家族間で流行しないように、次のようなことに気をつけましょう。

- 手洗いとうがいを徹底し、タオルの使い回しや食器食具の共有をしない。
- 嘔吐物や便の処理の際はマスクや使い捨て手袋を着用する。汚物を捨てる時にはビニール袋に入れて口をしっかりと結ぶ。
- 処理後は石けんで手を洗い、アルコール消毒をする。

## 病院に行くときの準備



病院にかかる時は、子どもの病状について医師に正確な情報を伝えることが大切です。次のことをメモしていくとよいでしょう。

- いつからどのような症状がでたか
- 咳や鼻水の具合
- 食欲や機嫌の様子
- うんち・おしっこの状態
- 湿疹の有無
- 医師に聞きたいこと

なかよし広場では本の貸し出しをしています。ゆったりと、おひざに抱っこして読んであげたら、お母さんの声がお子様の心に届くことでしょう。

## 今回のおすすめの絵本!

ふう ふう ふう~



作/やすいすえこ 絵/夏目尚吾  
ひさかたチャイルド

あらすじ

子どもたちの大好きな、繰り返し楽しめる絵本です。「ふう ふう ふう~ くまくん くまくん なになべてるの?」。いろいろな動物がお気に入りの食べ物を吹いて冷まして食べています。最後に出てくる食べ物は何でしょうか?

りんごです



作/川端誠 文化出版局

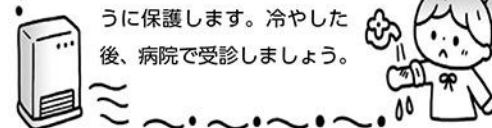
あらすじ

子どもになじみのある「りんご」がテーマです。文章はほとんど「りんごです」のみで構成されていますが、1つとして同じ絵はありません。物の見方を変えると、違う物を発見できるおもしろさが詰まっています。

## やけどをしたときの応急ケア

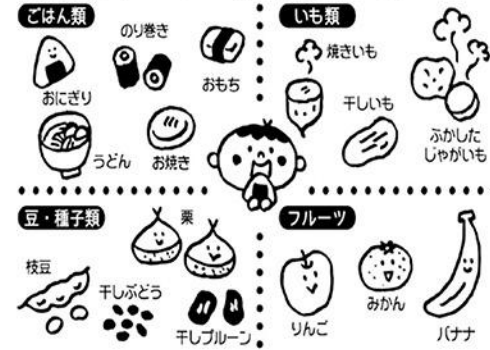
やけどをしてしまったら、とにかく冷やするのが一番です。流水が基本ですが、ぬれタオルや氷、保冷剤などで冷やしてもよいでしょう。**衣服の上からやけどをした場合は、むやみに脱がさず、衣服の上から冷やします。**

水ぶくれができたときは、つぶれないように保護します。冷やした後、病院で受診しましょう。



## おやつは4番目の食事です!

### 1.2歳児におすすめのおやつ



## 寒い時期におすすめ 体をあたためる マッサージ

- 足**  
足の指先を軽くつまむようにして1本ずつ回します。10回くらいずつ行いましょう。
- 足首**  
足の甲に親指を当て、指側から足首に向かって外側へ開くようにマッサージします。
- 足首のエネルギーポイント**  
足首でもある足首の屈折する部分を指圧し、軽く曲げ伸ばしします。

**首**  
両手の手のひらをこすり合わせてあたためてから行います。大人は膝を軽く立てて座り、子どもをうつぶせの姿勢で乗せ、子どもの首の裏側に手を当てて優しくマッサージ。導気します。

**足先や足首をほぐして、血行を改善**  
足先をマッサージしあたためることで、下半身の血行や体液の循環、エネルギーの流れも改善。足先からあたたかくなることで、入眠もスムーズに。また、成長の促進効果も期待できます。



## 子育て支援センターはこんな活動をしています

お宅におじゃまします! 子育て相談  
なかよし広場に來たくても來れない方のお宅に支援センターの職員がお宅に伺います。

話を聞いてもらうだけ心が軽くなるかもしれません。電話でも来所でもお待ちしています。

毎週水曜日、第1・3金曜日  
午前9時半から11時まで  
無料でいつでも参加できます。毎週楽しいことがありますのでお気軽においでください。

### ~育児講座の予定~

**12月9日(水)**  
子育て講座  
「子どもの成長と発達について」  
講師 小野寺純子 看護師

**1月15日(金)**  
実技講座  
「ベビーダンス」  
講師 米内庸子氏