

ご家庭で子育てをされているみなさんへ

地域子育て支援センター

おひさまだよ!

令和6年2月1日(木) No.11 (文責 武市)



暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いています。ひんやりとした空気を感じられることも“冬だからこそ”できる経験です。お子さんと一緒に季節の移り変わりを楽しみながら過ごしていきましょうね。

インフルエンザやコロナウイルス等、感染症が流行していますが、手洗い・うがいをして予防に努めましょう。免疫力を低下させないためにも、よく食べること、よく寝ること、休める時に休んで、元気に過ごしていきましょうね。

冬でも脱水症に要注意!

冬は気温が低いため、水分補給の回数も減少しがちなのではないのでしょうか。体が脱水状態になると腸からの水分吸収も少なくなってしまうため、便中の水分量が減って硬便、便秘になりやすくなります。また、乾燥もしやすい季節なので、知らず知らずのうちに体から水分が奪われて“脱水症”になってしまうことがあります。

脱水症といえば“夏”が連想されがちですが、夏だけでなく風邪等の感染症にかかりやすい冬(1~2月)にも多いそうです。特にお子さんは免疫力が低いため、感染症にかかりやすく、発熱・嘔吐・下痢が長引くと、身体の水分や体液のバランスを崩しやすくなります。お子さんは体重の10%の水分が不足すると重症の脱水となり、命の危険を招く事態になることもあります。普段と違う様子を早期発見することが、体の異常を訴えられないお子さんの命を守るために重要です。

【脱水の特徴】

- 元気がない
- 不機嫌
- 尿量減少
- 体重減少
- 手足の冷感
- 皮膚、口の乾燥
- 意識障害や痙攣

~講座等の申し込み方法変更について~

たくさんの方に参加していただきたいという思いから、事前申し込みが必要なものは、すべて**ご本人の来所受付のみ**とさせていただきます。(お電話での申し込みは受付できません)ご理解とご協力の程、お願いいたします。

月	火	水	木	金
☀️ の日は、9:00~14:00までの園庭開放日です♪ 子育て中の親子やマタニティの方が室内、園庭で自由に過ごすことができます。			1 ☀️	2 ☀️
5 ☀️	6 ☀️	7 ☀️	8 ☀️	9 子育て講座 ヨガ教室
12 振替休日	13 ☀️	14 ☀️	15 ☀️	16 ☀️
19 ☀️	20 ☀️	21 ☀️ 給食試食会	22 子育て講座 ”ライフプラン を考えよう“	23 天皇誕生日
26 ☀️	27 ☀️	28 ☀️ お雛様製作	29 ☀️ お誕生日会	3/1 ☀️
3/4 ☀️	3/5 ☀️	3/6 ☀️	3/7 ☀️	3/8 ☀️
☀️	☀️	☀️	☀️	☀️

イベント情報

次回予告!

3月は15日(金)に、ミアーレで開催予定です♪

9日(金) <<子育て講座 ヨガ教室>>

【時間】10:00~11:00 (9:45~9:55集合)

【場所】南国市地域交流センターMIARE!(みあーれ)〈現地集合・現地解散〉

【講師】李 敬愛先生 【定員】10組 要予約※託児あり〈1階会議室A〉

【持ち物】ヨガマット(ある方)orバスタオル、タオル、水分

託児セット(オムツ、着替え、水分等)

※申し込みは定員に達しました

21日(水) <<給食試食会>> 11:45~

入園を控えているお子さんも多く、「保育園の給食を食べさせてみたい!」というママの声も聞かれています☆

メニュー:揚げ鶏のレモン煮、レタス、青菜ともやしのナムル、トマト

【参加費】100円 ※当日いただきます

【持ち物】エプロン、スプーン、フォーク、または箸、お手拭き、お茶

【定員】3組 要予約 (受付開始:2/5(月)~)

22日(木) <<子育て講座 ライフプランを考えよう>>

お子さんの教育資金、家族のための貯蓄についてのお話をさせていただきます。

今後想定される資金や、家族のライフプランと一緒に考えてみましょう。

【時間】10:00~11:00 【講師】中村 良則氏(ファイナンシャルプランナー)

【場所】おひさま 【定員】8組 要予約 (受付開始:2/5(月)~)

26日(月)~3/1日(金) <<お雛様製作>>

お子さんと一緒に紙に模様をつけて、お雛様のタペストリーを作りましょう♪

29日(木) <<お誕生日会>>

2月生まれのお友だちをみんなでお祝いしましょう☆



お問合せ先

地域子育て支援センター“おひさま”

担当:須藤・武市

南国市大桶乙3553-1(吾岡保育園内)

TEL 088-863-0133 まで、お気軽にご連絡ください