



子育て支援室だより 12月号

寒さが厳しくなってきましたが、空気が澄んで夜空がきれいに見えます。暖かい服装をして、冬の空を眺めてみるのもいいですね。

冬至は二十四節気のひとつで、1年でいちばん夜の時間が長く、昼の時間が短い日です。この日を境に、少しずつ昼の時間が長くなっていきます。冬至の日にカボチャを食べてユズ湯に入ると、1年間大きな病気にかからず、かぜをひいた場合でも長引かないといわれています。寒くなるこれからの時季、体を温めてかぜに負けない強い体に変身しましょう。

低温やけどに気をつけて

痛みや熱さを感じることなく、ゆっくり低温で進行していくのが低温やけどです。表面は軽症でも、内部はダメージを受けています。カイロやホットカーペットなどを長時間同じ場所に当てていると危険です。

カイロや湯たんぽなどは直接肌に触れないように布を巻き、ホットカーペットや床暖房の上ではなるべく同じ姿勢のままだったり、うたた寝をしたりしないようにしましょう

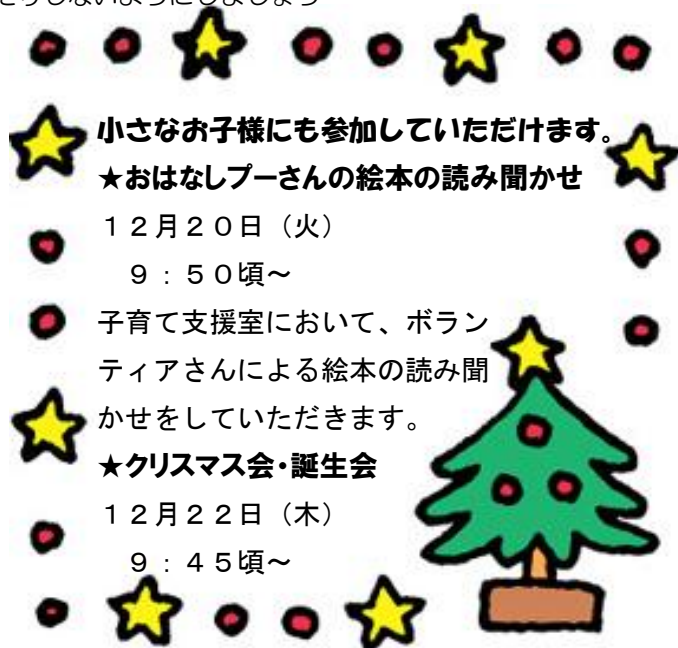


かぜに気をつけましょう

元気に過ごせるように、

日ごろから気をつけましょう。

- うがい、手洗いをしましょう。
- 室内の温度や湿度に気をつけ、定期的に換気をしましょう。
- 早寝早起きをしましょう。
- ごはんをしっかり食べて、体力をつけておきましょう



小さなお子様にも参加していただけます。

★おはなしブーさんの絵本の読み聞かせ

12月20日(火)

9:50頃～

子育て支援室において、ボランティアさんによる絵本の読み聞かせをしていただきます。

★クリスマス会・誕生会

12月22日(木)

9:45頃～

大台町立 三瀬谷認定こども園 子育て支援室『ほし組』

利用時間 月～金曜日

午前9時30分～午前11時

※土、日、祝日と年末年始、台風などの災害時や警報発令時はお休みです。

〒519-2412

大台町菅合 2960

Tel 0598-84-1300

Fax 0598-82-3370

