



子育て支援コーディネーター通信



今年も残すところ、あと1カ月となりました。台風の災害も深刻で、復旧が待たれるところもありますが、家族で協力し合い、新しい年を迎えられるように年越しそばやおせち料理を考え、我が家流の年の瀬を過ごすのはどうでしょう。



パパのベビーダンス&ママの骨盤ヨガ

※令和元年12月8日(日)



会場…ひとまちげんき・健康プラザうえだ
10:15~受付 多目的ホール
10:30~12:00

対象者…市内在住の4カ月(首がすわった頃)から
1才半頃の赤ちゃんとそのパパとママ。

定員…15組(申し込み順で初めて参加される方優先)

講師…山本美枝先生(ベビーダンス)
玉木博枝先生(骨盤ヨガ)

持ち物…抱っこひも・飲み物・スポーツタオル・ヨガ
マット(貸出もあります) 運動の出来る服装

*受付開始日 11月25日(月)

電話受付 子育て・子育て支援課 ☎0268-23-5106



参加した方から

パパから

*楽しくダンスさせてもらいました。子どもと触れ合いながら過ごせてよい時間でした。

*思っていたよりハードだったけど、子どもと一緒に楽しく過ごせました。

ママから

*パパも子どもも楽しい時間になりましたし、私もリフレッシュできてよかったです。

*久しぶりにゆっくりとした時間が過ごせてよかったです。体がスツツしま

かぜの予防のため

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなるので、こんなことに注意をしてみましょう。

- ①なるべく人ごみを避けて過ごしましょう
- ②部屋の湿度は50~60%くらいにして、換気を心がけましょう。
- ③十分な睡眠、休養をとりましょう。
- ④バランスのよい食事、じゅうぶんな水分補給をしましょう。

絵本の紹介



☆「クリスマスのふしぎなはこ」

クリスマスの前の日の朝、ぼくは箱をひろいました。そこにはクリスマスの準備をするサンタさんの姿がありました。

◎長谷川 摂子 文 齊藤 俊行 絵

☆「ごろんご ゆきだるま」

まあい雪の玉が、ごろんご転がってきて、ゆきだるまになりました。手作りの感じが温かい布の絵本です。

◎たむら しげる 作

温かい部屋の中でこたつに入り、お子さんと一緒に見る絵本は楽しいですね。そのあと、温かい飲み物を飲むのはどうでしょう...



せき・鼻水・のどの炎症
発熱



呼吸器系にくるかぜ

下痢・おう吐



消化器系にくるかぜ

発熱・手足や腰が痛い・体がだ



インフルエンザの疑い