

子育て ほっと・は〜と

ひろば（園庭開放）

毎週火・木・土の午前中（9時～12時）は、在宅児のために園庭を開放しています。

*園庭（または ほっと・は〜と の部屋）でお過ごしください。
お待ちしております。

親子で楽しむ プチ講座「ほっと・は〜と」

- 1月16日（月）『伝承遊び楽しいね！』 ～お正月遊びをしよう～
- 1月24日（火）『冬野菜でお助け隊メニュー！』 ～冬野菜でクッキング～
- 2月 3日（金）『おには〜そと！！』 ～節分を楽しもう！～

話して ほっ…

『夜中に高熱！どうしたらいいの？』

- ◎いつも通り眠った子が急に高熱を出すとだれでもびっくりします。
まずは落ち着いて対応しましょう！
- ①まず顔色を見て、手足を触ってみましょう。顔色が悪く、手足が冷たいときは暖かくして体を温めてあげましょう。
※熱の出始めは、悪寒を感じますので、冷えピタなどで冷やす必要はありません。
- ②汗をかき始めたら薄手の衣服に着替えて、それから冷えピタなどで冷やしましょう。
- ③水分はこまめに摂取しましょう。
- ④熱以外の症状があり、気になる場合は救急までご相談ください。
（丹波圏域救急医療相談窓口 72-4396
詳しくは丹波市ホームページをご覧ください）
- ⑤元気そうであっても一日は家でゆっくりさせてあげてください。



在宅のお子様と
そのご家庭対象の
お知らせです

開始 9:45～
集合 ほっと・は〜と
の部屋



<骨を育てる3か条>

①バランスの良い食事をする

カルシウム、マグネシウム、ビタミンDなどのミネラルを充分にとる。いろいろな食品を多様にとることがバランスにつながる。

②遊びや運動で体を動かす

走る、飛び跳ねるなどの活発な運動による負荷が骨を丈夫にする特別な体操や過剰な運動量は必要なく、普段の遊びの中で全身を使うことを意識しましょう。

③適度に日光に当たる

紫外線を浴びると皮下にビタミンDが形成されます。

<カルシウムを含む食品：大豆製品・野菜・乳製品・小魚>



◎骨を育てるカルシウム！
☆カルシウムを貯蓄しよう！
骨はカルシウムの貯蔵庫の役割を果たしています。人体に含まれるカルシウムの約九十九%が骨や歯に、あと一%は血液中や筋肉などに含まれています。体の組織はつねに作り替えられるため、カルシウムは生涯とリ続ける必要があります。成人からの摂取は骨量を維持するのが精一杯なので、二十代までにしっかりと摂取しておくことが大事だそうです。将来のためにしっかりと貯蓄しておきましょう。

エフロンズのポケット



つぶやき

みんなで虹を見ていると

だんだん消え始め

「あー虹が消えちゃうよー」

すると5歳児のひちゃんが

「みんなに見られて

はるかしかつたんちやう〜」



<行事予定>

《12月》

21日（水）冬至の会
もちつき
26日（月）しめ縄作り
29日（木）～1月6日 特別保育

《1月》

10日（火）みんなの集まり
十日えびす
13日（金）とんど
20日（金）お弁当日
28日（土）ナーサリー
こども園まつり

編集後記

めつきり寒くなり、防寒服を着るようになりました。しかし子どもたちは寒さに負けず園庭に出て、元気に走ったり縄跳びをしています。首・手首・足首の3つの首を温めて、風邪をひかずに冬を乗り越えたいです！