●おにさん　おにさん にげていけ～！！

NO.11

ぽっかぽか便り

2016年　2月号

◇ 子育て支援センター　ぽっかぽか ◇
〒417-0001　静岡県富士市吉原４丁目17－45
TEL 0545-52-0539
<認定こども園　曙幼稚園内　２階>

ママは危機管理官！vs 冬に流行る病気

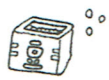
冷たい風が身にしみ、乾燥を感じるこの頃…。インフルエンザにノロ・ロタウイルスなどをはじめとする感染症が流行し、ママには心配な季節ですね。

ウイルスの大好物は、寒さと乾燥。人間の体温や免疫力が弱る冬は、彼らには絶好の環境といえます。くしゃみやせきを通して人から人へ広がるため、看病したママにうつり、やがて家族へと…なんてことも。ウイルスを元気にしない環境づくりをしましょう。

乾燥対策には手洗い・うがい、そして忘れがちな水分補給。のどが渇く前にこまめに補給しましょう。部屋の換気もポイントです。免疫力アップには、食べ物、そして寒くても外でたっぷり遊んで早寝早起きの習慣をつけることも大切。

体の中から強くなり、親も子もいいことがたくさんありますよ！
また、体調がすぐれない時には、無理をせず
あたたかくして、ゆっくり休息しましょう。

今月の予定　♪おにはそと　ふくはうち　ぱらっ　ぱらっ　ぱらっ　ぱらっ
まめのおと　おには　こっそり　にげていく♪



2月 Feb.

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3　P▲ ひよこぐみ ※センターは13時～	4	5	6 作品展 休
7 休	8	9	10	11 休	12　P▲ 園庭開放日 ※センター13時～	13 休
14 休	15	16 P▲ 『2人目の子育て』 10：00～11:30 ※センターは13時～	17	18	19	20 園庭開放日 ※センター休み 休
21 休	22	23	24 都合により 開所13時～	25	26	27 休
28 休	29	1	2	3　P▲ ひよこぐみ ※センターは13時～		

身長・体重測定
看護師相談（要予約）　センター講座　※センター開所は13時

P▲（制限有・混み合う）　P×（駐車不可）

★講座のご案内★

『二ト目の子育て』座談会

日時　2月　16　日（火）
　　10:00～11:30
場所　ぽっかぽか　※開始5分前には受付を。
対象　二人目の子育てに興味がある方　　（お子様を見守りながら行います）
持ち物　給水用の飲み物・筆記用具

定員　8名

★実際に2人目の子育てをしている方の話を聞いたり、お互いに意見交換をしてみませんか？色々な話を聞くことで気付く事・今後の子育てに役立つ情報が見つかるかも…。お気軽にどうぞ。

～生活習慣をつけようコーナー～　**●清潔習慣の援助●**

感染症が流行するこの時期。鼻水・鼻づまり・咳などの症状で悩まされるママも多いはずです。感染症を予防するために有効的な3つのこと**『手洗い・うがい・水分補給』**。これらは、自分の健康を守るための基礎となる大切な習慣です。丁寧な関わりを心がけましょう。

2歳ころ
手→自分で洗い、仕上げは大人に
鼻→自分でふいたら、大人に鼻かみを援助してもらう

1歳後半ころ
手→大人と一緒に水道であらう
鼻→声掛けを理解しふいてもらう
※片方ずつ「フン！」てできるかなと息を出す練習をし鼻かみの感覚をつかむ

1歳前半ころ
手→声掛けに自分で手をだし、ふいてもらう
鼻→ガーゼでふいてもらう
（※鼻水吸器などで吸ってもらう）

0歳ころ
手→おしぼりで手や顔をふいてもらう
鼻→ガーゼでふいてもらう
（※鼻水吸器などで吸ってもらう）
※鼻の粘膜を傷つけないように

汚れちゃって気持ち悪いね。きれいになったね。と意識的に声掛けし快・不快の感覚を伝えましょう！！

～除菌殺菌と清潔の習慣は別のもの～
除菌ペーパーなどの育児グッズがありますが、清潔習慣の基本は手洗いで"自分の健康は自分で守る"ことが基本になります。「きれいにするときもちがいい」という感覚は除菌ペーパーでは味わえないのです‥

★お知らせ★

～後期ひよこぐみ参加者募集終了～
未就園児親子教室「ひよこぐみ」の募集ですが、参加者多数のため、募集を終了いたしました。尚次回の募集は、春期（４月）を予定しております

★園庭開放日★　*駐車は第1P へ
2/12（金）　2/20（土）
・前日や当日、雨等で園庭の状態が悪い場合は中止となります。

編集後記　ぽっかぽかは、ひだまりの様な場所になれるように‥と職員も日々心がけています。色々な子育てモデルがある中で、自分はどんな方法で子育てをしたら、親も子も良い関係でいられるか‥是非色々ためしてみくださいね。そしてたまには、心を温めにぽっかぽかに寄ってください…（井出）