

# ぽっかぽか便利

2017 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>

## ウイルスと寒さに負けるな！

冷たい風が身にしみ、外出するのも、おっくうになるこの頃。インフルエンザ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！

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 お便り配布開始	2 P▲ ひよこぐみ ※センター13時～	3	4 園作品展 休
5 休	6	7	8	9	10	11 進田記念日 休
12 休	13pm第1P▲	14pm第1P▲	15pm第1P▲ ☺☺ベビーデイ 9:30~12:00 ※センター13時～	16	17 P▲ いちごぐみ ※センター13時～	18 休
19 休	20 📅	21	22 ☺☺ おしゃべり会 10:00~11:30 ※センター13時～	23	24	25am第2P× 園庭開放日 センター休み
26 休	27 ☺☺ おしゃべり会 10:00~11:30 ※センター13時～	28	1 お便り配布開始	2	3 P▲ ひよこぐみ ※センター13時～	4 休



看護師保健相談(身長・体重測定)



センター講座

P▲(制限有・混み合う) P×(駐車不可)

## ★講座のご案内★

### ぽっかぽかおしゃべり会

### 『PPAP』

#### 『いやいや期を語ろう!』

～ぽっかぽかで、パッと明るくポジティブになる座談会～

日時 2月 22 日(水)  
10:00～11:30  
場所 ぽっかぽか ※開始5分前には受付を。  
対象 いやいや期で困っている方  
いやいや期について語り合いたい方 etc  
(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 10名**

日時 2月 27 日(月)  
10:00～11:30  
場所 ぽっかぽか ※開始5分前には受付を。  
対象 “育児と本当の自分”  
“就労やこれからの未来像”について  
語り合いたい方 etc  
(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 10名**

★ぽっかぽかでは、ママたちの気持ちをまるごとキャッチし、語り合うことのできる座談会をひらいています。センターでつぶやくママの本音が主役です。色々な話を聞くことでの気付き・今後の子育てに役立つ情報がつまった思いあふれる時間。お気軽にご応募ください。

#### ☆ベビーDay☆

2月15日(水)9:30～12:00

対象: 0歳児親子 (申し込み不要)

初めての赤ちゃん(1歳未満)を迎えられた方や、子育て支援センターデビューの方 etc  
同い年の子を持つママとの気分転換に来て下さい。



#### ☆看護師保健相談☆

2月20日(月)

9:30～14:30

幼稚園看護師による保健相談です。終日、身長と体重の計測ができます。母子手帳をお忘れなく…。



※当日看護師業務が入った場合は不在になり、センター職員が対応することになります。ご承知おきください

#### ★お知らせ★

～平成29年度就園前教室ひよこぐみ・いちごぐみ～  
来年度の「いちごぐみ」「ひよこぐみ」募集のお知らせは、幼稚園窓口、ぽっかぽかにて3月に配布予定です。申し込み期限を確認の上、園へ提出して下さい。(定員になり次第切となります。)

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。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。当センターでも室内の環境設定に、より注意を払っていきます。

#### ～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。



#### ★園庭開放日★ \*駐車は第1Pへ

2/25 (土) 3/11 (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\* …寒くても、ぽっかぽかはいつもと変わらず温めてお待ちしております。皆さんが集まるとひだまりのようになるのはなぜかしら…