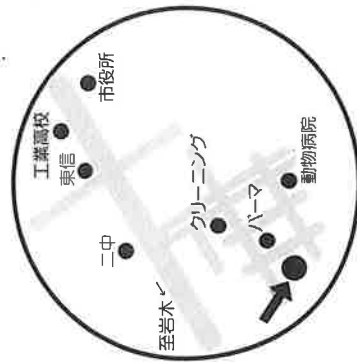


こどもの詩
あさひ
おばあちゃん
おひさまがでたよ
おもちみいだね
(年中児)

ダビデ保育園子育て通信

(弘前市城西2丁目5の6 TEL 33-1206)

～こひつじだよ～



11月の聖句



古いものは過ぎ去った。
見よ、すべてが
新しくなったのである。
(コリントⅡ 5・17)

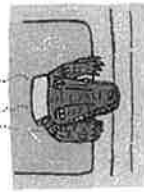
新しい年を迎える事が出来、感謝ですネ。この一年も又こひつじだよを通して子供達一人ひとりの心を、育児にあたるお母さん方の悩みを受け止めながら共に歩きたいと願っています。今年もよろしく!!

こどもの本

わにわにのおふろ

文/小風さち 絵/山口マオ

わにわにのおふろ



ワニのわににはおふろが大好き。お湯につかり、おもちゃで遊び、シャワーをマイクに歌までうたうのです。保育園の子ども達もこの絵本が大好きです。

寝る時は、着せ過ぎ注意!

重い布団や靴下控えて



冬の快眠のための留意点

- 大人の感覚で暑さ寒さを判断すると、着せ過ぎになりがち
- 子どもが汗をかいているようなら、衣類、寝具の順で見直す
- 布団や毛布を何枚か使う時は、重くなりすぎない様にします。
- 顔色を見たり、体に触れたり、子どもの体温を見つめる。

冷え込む冬の夜、子どもが布団からはみ出して寝ていると、風邪をひかないか心配になる親も多いでしょう。布団や毛布を重ねて掛けてやるが、寝汗をかいて体を冷やしてしまうこともあります。冬でも温めすぎには気を付けたい。幼児は代謝が活発で体温も高めなので、体と寝具との隙間の適温は成人の場合より低い。又、足は熱を逃がして体温を調節する役割がある。寝室が暖かく保たれていれば、寝る時に靴下をはかせなくてもいい。寝汗は蒸発する際に身体を冷やします。発汗しやすい寝入りばなに、頭や首筋にふれてみて、汗ばんでいたら軽く拭き、半袖をランニングに替えたり、肌着や寝間着の枚数を減らす。枚数の調節は衣服、寝具の順でしましょう。

なるべく外でも遊び、適度な寒さを体験することも大切。体温調節をつかさどる自律神経の発達を促し、スムーズな眠りにつながるという。子どもは風邪をひきながら育っていくので、身体を冷やすことを過度に恐れないで下さいと、小児科の話です。

～読売新聞 子どもより～

口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

冬場は乾燥した唇を過剰に舐め、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すとこれが肌トラブルにつながる可能性があります。

唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。



保湿剤を
こまめに塗布する
紙が取れないように、寝る前や寝ている間に塗るのがおすすめです。

刺激のある
食べ物は避けて
柑橘類や塩分が多いものは刺激になり、炎症が悪化する恐れがあります。

水分補給をする
水分不足が乾燥を招きます。
こまめに水分を摂らせるようにしましょう。



1月の予定

1. 電話による育児相談

月曜日～金曜日 AM9:00～PM4:00



ダビデ保育園
33-1206

1人で悩まないでチャット
電話をしてみませんか?
心が軽くなるかも……?
御希望により面接、訪問、出張もいたします。
ご連絡ください。

2. 看護師による保健相談

・子育てのこと、健康のこと、気になること、何でもご相談ください。

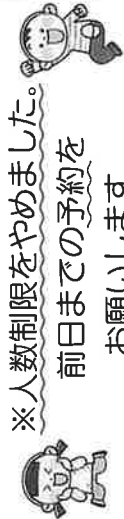
3. みんなであそぼう!

1月16日(金) AM10:00～12:00

「お正月の遊びを楽しもう!!」

自分でこまを作ってみよう! それとも福笑い? お家の方と一緒に楽しもう! どの遊びも大丈夫!!

※人数制限をやめました。
前日までの予約をお願いします。



新型コロナウイルス感染症対策として、以下のことに留意してご参加下さい。

- ・体温が37.5℃以上ある、また力乏症状等がひどい場合は参加をご遠慮下さい。
- ・活動中、密になるような時はマスク着用(大人のみ)をお願いすることがあります。