



SUNSUNひろばだより

11月 号
発行:しあわせ SUN
つどいの広場

感染症に気をつけましょう!!

冷たい風が吹く季節になりましたね。この時期心配されるのが、風邪やインフルエンザ等の感染症です。予防するには、やはり「手洗い・うがい」をしっかりとすることが1番です。これから来る冬に備えて、お家でも手洗いうがいを習慣にしましょう。

※つどい入室時も手洗いうがいをお願いします。

※風邪や感染症（インフルエンザ等）で保育園、幼稚園、小学校等を欠席中の場合はつどいのご利用も控えていただきますようお願い致します。
(ひき始め、治りかけも同様です。)



フリーマーケット開催!!

11月18日(日)
10:30~14:00
みんなで来てね!

薄着で過ごしましょう!

寒くなって来ると子どもに風邪を引かせないようにという思いから、つい厚着をしがちになります。しかし、厚着にすると体温調節の機能が働きません。薄着にすることによって皮膚が直接外気に触れ、寒さを体験することで自律神経が鍛えられます。気温の変化や外気温に対する抵抗力が強くなって、風邪をひきにくい丈夫な体が作られます。また子どもは新陳代謝も盛んなので大人よりも一枚少なめがいいでしょう。(生後6ヶ月以降から始めましょう)

※急に薄着にせず体調や様子を見て薄着にしてあげるといいでしょう。

薄着で過ごすコツ

下着を着る
保湿性、吸水性を考えると綿100%の半袖が一番!下着を着るだけで4℃違います。

着脱しやすい物
ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、一人で着脱しやすいものがいいでしょう。

薄手の重ね着
重ね着をすると、服と服の間の空気が温まり厚手の物を一枚着るより保温性があります。また動きやすいです。

くびを温める
外出するときは、くびのつくところを、マフラーや手袋、レッグウォーマーなどで体の冷え過ぎを防ぎましょう。

11月の予定

- 11月2日(金) 10:30~11:00 絵本の読み聞かせ会「よんで!よんで!!」
- 11月9日(金) 10:30~12:30 「スマイル子育て相談会」
- 11月16日(金) 10:30~11:30 およこあそび講習会「SUNSUNひろば」





つどいの広場の 遊びコーナーを紹介します



ままごとコーナー

お野菜ちよきちよき、おなべでじゅうじゅう。今日は何を作ろうかな♪

絵本コーナー

車の絵本やノントンの絵本もあるよ！好きな本が見つかるかな？



変身コーナー

ドレスを着てプリンセスになったり、他にもピーターパンやステッチになったりできるよ！



他にも楽しいこといっぱい

お絵かきやぬりえ、カルタに、パズルなど、いろいろあるよ！





つどいの広場では毎月楽しい行事を行なっています。ぜひ一度ご参加ください。

● よんで！よんで!! ●

絵本の読み聞かせ会です。スタッフが毎回2～3冊の絵本を読みます。

● スマイル子育て相談会 ● *要申込

子育てアドバイザーの米内幸子先生（元久慈保育園主任保育士）が
子育て中の「ちょっと気になる事」にお答えします。

「おしっこの自立がまだなんです・・・」、「おっぱいが離れません・・・」

「保育園でうまくやっていくにはどうしたらよいのでしょうか・・・」

など相談内容はなんでもかまいません。

相談中はスタッフがお子さんと遊んでおります。

● SUNSUNひろば ● *要申込

おやこあそびの講習会です。

手作りおもちゃを作ったり、あそんだりしています。

11月は講師の先生をお迎えして、「親子体操」をしたよ!!



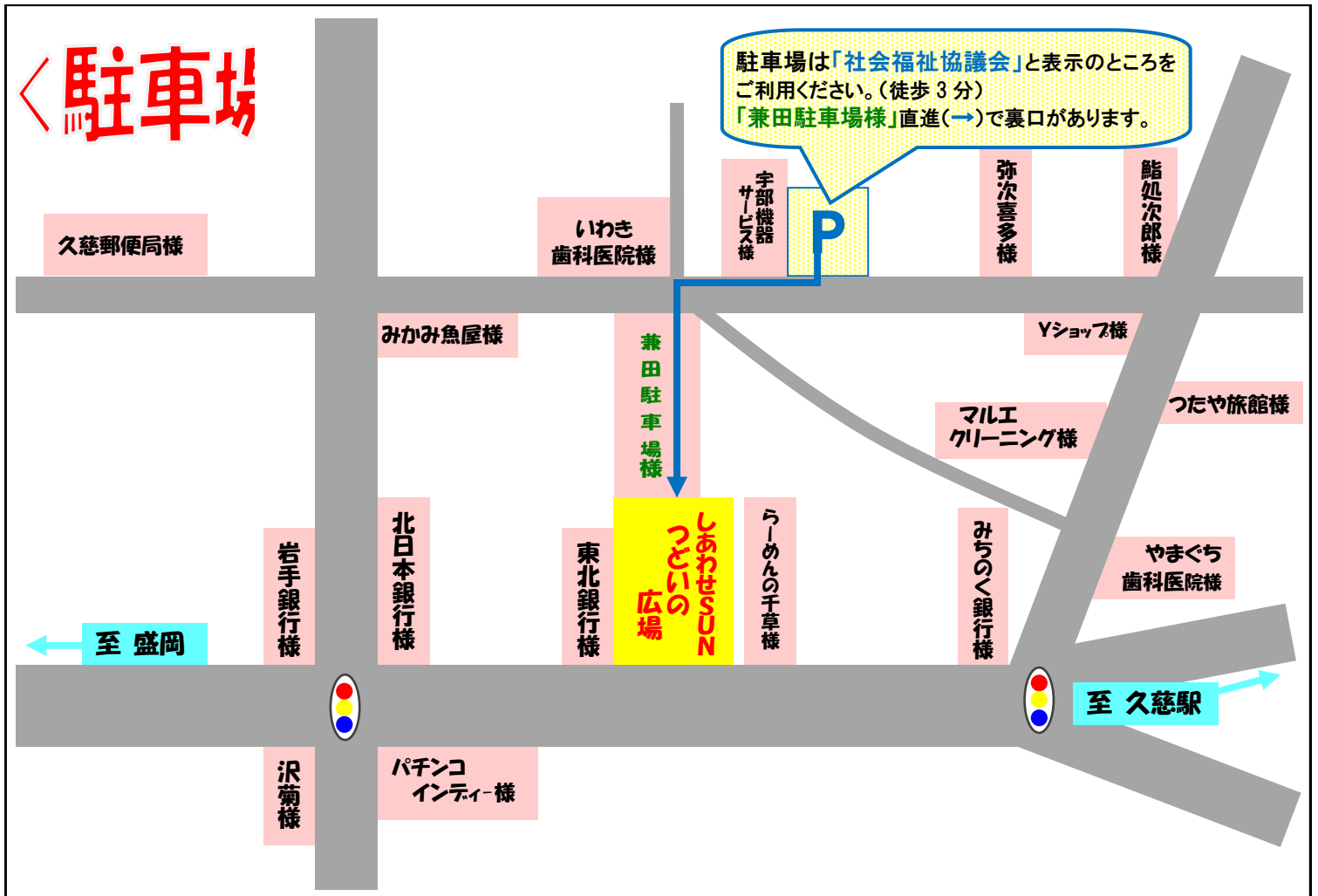
ボランティア募集!

つどいの広場ではお手伝いしてくれる
“若い力”を募集しています。

子どもと遊んでくれたりおもちゃを作ってくれたりする
おにいさん、おねえさんをお待ちしています。
いつでもお電話お待ちしております。



問い合わせ ふくしサロンしあわせSUN
TEL 61-3933 担当 海老名



久慈市社会福祉協議会 ふくしサロンしあわせ SUN つどいの広場
久慈市二十八日町一丁目12番地 TEL 61-3933