



# すくすくだより 11月の地域活動



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	にちようび
						1
2	3	4	5	6 赤ちゃんの初めてかかる病気・対応の仕方 赤ちゃんの初めてかかる病気・対応の仕方妊婦さんや生後4か月ごろまでのお子様がいらっしゃるかた、保育者や看護師からこれからかかる病気の事などの話を聞きませんか？ 10:00~10:30 11月1日予約開始	7	8 
9	10	11	12	13 ハンカチシアター 保育者によるハンカチシアターです。お子様と一緒にご覧ください。 10:30~11:00 11月1日予約開始	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26 	27 ふれあい遊び お子様と一緒にふれあい遊びをしませんか？ 10:30~11:00 11月1日予約開始	28	29
30						

## ご利用のご案内

〈対象〉  
保育園・幼稚園に通っていないお子様  
〈予約について〉  
予約の受付は土・日祝日を除く平日  
10:00~16:00となっています。  
定員はありません。  
沢山のご参加お待ちしております。

〈参加費〉  
無料です。  
※コロナウィルス対策により、全てZOOMで行います。  
IDをご一緒に送らせていただきますので、是非ご参加ください。

## お問い合わせ

光明第八保育園  
住所：八王子市上柚木3-13-2  
TEL：042-675-4811  
<http://www.koumyou8.net>

☆光明第八保育園では一斉送信システムを通して保育園行事の案内、保育所体験やすくすく広場のお知らせ等を配信しています。近隣の未就園児の方にも是非ご紹介ください。尚、登録は事務所までお声掛けください。たくさんの登録お待ちしております！！

# 子育て情報!

## インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう!

### 予防のために

- 1 予防接種を受けるようにする
- 2 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- 3 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- 4 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- 5 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- 6 人込みを避ける



たっぷりの睡眠も大切!



## 薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。