



ひよこだより(子育て支援)

11月号 No.8

朝晩冷え込むようになり、白い雪がはらはらと舞い降りて、季節は冬になりました。これから寒くなりますが、楽しく元気に過ごせるといいですね。

社会福祉法人 北見愛育会

認定こども園 **ほっこう**

北見市北光328-15
☎22-3371(担当 和知)

幼保連携型

認定こども園 **北進**

北見市北進町4丁目10-27
☎22-3932(担当 藤川)

写真立てを作りました。
こども園北進→



やきいもをしました。ほっこう



防寒具

寒くなってきたら、適切な体温調整ができるよう、上着や手袋等の防寒具を上手に利用しましょう。

子どもが着脱しやすく、体にあった動きやすいものをえらびましょう。

汗をかくくらい温かくすると、かえって風邪をひくことがあります。気温や天候 体調にあわせて、快適に過ごすことができるようにしてください。長い冬を元気にのりきりしましょう。



12月の予定 「北見愛育会」のホームページにも載っています

日時	場所	内容
6日(木) (10:00~11:00)	認定こども園 北進 (こども園北進集合)	「クリスマス製作」親子で製作しましょう。
11日(火) (10:30~11:30)	北光児童センター (北光児童センター集合)	「ケーキ作り」赤ちゃんでも食べられるケーキを作ります。(卵牛乳を使用します)
19日(水) (11:00~11:45)	美芳児童センター (美芳児童センター集合)	「クリスマス会」サンタさんが来てくれます。
26日(水) (10:00~11:00)	認定こども園ほっこう (こども園ほっこう集合)	親子で「ふれあい遊び」体を動かしてあそぼう。

鼻が詰まった時のホームケア

加湿する～乾燥した空気や冷たい空気は鼻に負担をかけます。加湿器等を使って湿度を60パーセント位に保つといいそうです。

体を温める～入浴して体を温めると蒸気で鼻が通りやすくなり、血液の循環がよくなって鼻詰まりが改善されることがあります。入浴できない場合は、お湯で絞ったタオルを鼻の周りにあてると、鼻水のかたまりがやわらかくなって取りやすくなります。