

かるがも

12 月号



鶴ヶ島子育てセンター
(鶴ヶ島保育所内)

鶴ヶ島市脚折 1922-23 ☎ 286-7201

木々の葉が落ち、枝越しに見える空が広く感じる「冬木立」
 裸木を連ねる「冬木立」の寒々しさに少し寂しさも覚えますが
 今までとは違う風景から新しい発見があったり
 厳しい冬を乗り越えようとする静かな決意も感じます

これからくる春の芽吹きを待ちながらたたずむ「冬木立」
 来春が素敵な一年になりますように



おうち時間を楽しもう！2020

New!

冬のおすすめ！ 更新しました♪

「家庭でできる冬のスキンケア」

「冬も水分補給をしよう」

「スタッフおすすめ♡冬の絵本」

「簡単☆車麩のクロックムッシュ」



冬の衣類 どう選んだらいいの？

「寒くなると、風邪をひかないか心配で…」
 これからの季節、子どもたちの衣類をどう選んだらいいか悩みますね

そんな時の
 参考にしてね



どんなものがいいの？



例えば…



◎動きの妨げにならない伸縮性のある薄手のもの

◎汗を吸い取りやすい吸水性の良いもの

◎薄手の着脱のしやすいものを重ね着するのがおすすめ！

もこもこして暖かそうに見える服でも風を通してしまうものもあります。薄手でも重ね着することで服と服の間に空気の層ができ、保温性が高まります。



寒い？暑い？ どうやって見分けたらいいの？



背中やお腹を手で触って、ひんやりしている時、顔や手足の血色が悪い時は寒い時。汗ばんでいる時は暑い時です。汗を拭いたあと、衣類や室温を調節してあげましょう。

手も服の中に差し入れてみて♡

～ねんねの頃、寝返りの頃～

まだ動きが少なく、仰向けに寝ていることが多い“ねんね”の頃は、背中に汗をかくことが多いです。時々、確認してあげましょう。

寝返りの頃には、床と接した部分が痛くならないような衣類を選ぶとよいでしょう。



～おすわりの頃～

外出する機会も増え、屋内と屋外の気温差も大きいので、上着は簡単に着脱できる薄手のジャンパーやベストがおすすめです。

落ちないように
 クリップで止めよう

防寒、防風に♡
 足元やお腹、肩に掛けられるブランケットもいいね



～歩けるようになったら～

活発に動けるようになるので、上下分かれたものがよいでしょう。お腹や腰まわりが出ると冷えやすいので、隠れるものがよいでしょう。

★もこもこしている上着、大きすぎる上着は動きづらく、足元が見えにくく危険です。

★長ズボンの裾は、折り曲げるだけでは落ちてきてしまうかも。縫いとめるとよいでしょう



体のサイズに合った服を選びましょう





靴下は必要？

だいたいぶ
たよー



子どもは手先と足先で体温調節をしています。手足から熱を逃がすので、身体が温かければ、手足が冷たくても室内では靴下をはかなくても大丈夫！



夜、寝冷えしないか心配…



子どもは寝ている間もよく動き、布団をはいでしまうので気になりますね。「布団をかけるために何度も起きちゃった～」というママの声もよく聞かれます。そんなときは、布団をはいでもお腹が出ないような工夫を。腹巻やスリーパー、ベストなどの利用もおすすめです。寝る前に寝室を程よく暖めておくのもよいでしょう。



スリーパーなどは
子どもの動きや
寝返りも防げない

ようなものを選びましょう♡

湯たんぽを活用し、寝る前に布団を
温めておくのもいいですね♪



低温やけどをしないよう、
寝る前に片つけてね♪

ポイント①

子どもは、大人より“1枚少なめ”を目安に♡
子どもの動きを妨げないよう、動きやすい服を選びましょう。



カンタンに
着脱できる服ど
調節も♡

★薄着は、寒さや暑さなどの気温変化を肌で敏感に感じることができ、体温調節の働きがよくなります。

ポイント②



衣服での調節と併せて、室温もチェックしましょう。
冬の気温や湿度の目安は

室温 20℃～25℃
湿度 40%～60%

“快適な部屋”は、温度と湿度のバランスが大切。
加湿器を使う、洗濯物を室内に干すなど、室内が乾燥しすぎないように加湿も心掛けましょう！



※子どもが触れないように注意！

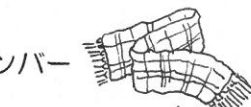
★防寒用のおすすめアイテム★

ベスト、カーディガン

風を通さない薄手のジャンパー

外出用ブランケット

帽子、ネックウォーマー



↑
長いもの
注意！

★引っかかって窒息する危険があります！
長いもの、フードや紐のついていないものを選びましょう。



上手に衣類や室温を調節しながら、
快適に過ごしましょう♡



12月 つるがしま子育てセンターの予定



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、平時と利用方法が異なります。
ご理解、ご協力をいただきますようお願いいたします。

- *混雑抑制のため、しばらくの間、鶴ヶ島市民の利用に限らせていただきます
- *体温が37度以上（乳幼児は37.5度以上）ある方は入室できません
- *利用人数に上限を設けます
- *当日、ご家庭で検温してからご来場ください（保護者・子ども）
- *入室中、マスクを着用してください（保護者）



『つどいの広場』

《場所》 女性センター「ハーモニー」
託児室
《開室時間》 午前（9:00～11:45）
午後（13:30～15:15）
《利用人数》 各回 12人

『こそだてひろば』

《場所》 富士見市民センター 集会室
《開室時間》 午前 10:00～11:30
《利用組数》 10組

新型コロナウイルス感染防止対策として、
常時または定期的に換気を行っています。
暖かい服装で来てください♡



《問合せ先》 鶴ヶ島子育てセンター 049-286-7201（月～金 8:30～17:00 土日祝日除く）

日	月	火	水	木	金	土
		1 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	2 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	3 午前 つどいの広場	4	5
	6	7 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	8 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	9 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	10 午前 つどいの広場	11
13	14 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	15 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	16 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	17 午前 つどいの広場	18	19
20	21 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	22 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	23 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	24 午前 つどいの広場	25 	26
27	28	29	30	31		

※悪天候の場合、「つどいの広場」等、お休みする場合があります。※駐車場は他の施設と共通の為、混雑する場合があります。
「子育て講座」「パパの園庭開放」等の再開については、決まり次第、市HP、「かるがも」にてお知らせいたします。