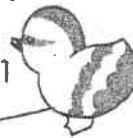


# かるがも

# 12 月号



鶴ヶ島子育てセンター  
(鶴ヶ島保育所内)

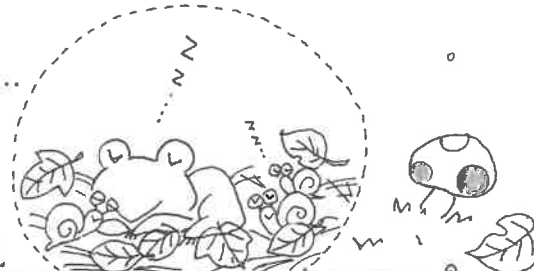
鶴ヶ島市脚折 1922-23 ☎ 286-7201

森の木々も 街路樹も  
小さな虫や 動物たちも  
皆、静かに 冬支度をしています



大掃除をして一年の汚れを落としてみたり…  
一年を思い返してみたり…

気持ちも新たに  
素敵な年を迎えられますように…

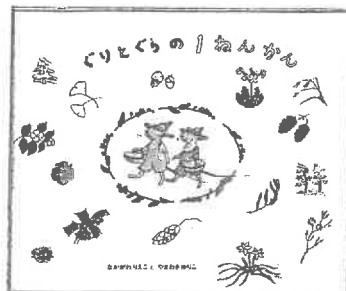


## 年末のおススメ絵本♪

『ぐりとぐらの  
1ねんかん』

なかがわ りえこ:作  
やまわき ゆりこ:絵

福音館書店



ぐりとぐらが、どんな1年をすごしているか知っていますか？冬はみんなでそり遊び、春にはいろんな花の種をまき、夏には真っ赤なトマトを収穫します。そして秋になると……。ページをめくると、ぐりとぐらが季節のうつろいをしっかりと感じとって、1年を生き生きと過ごしているのが良くわかりますよ。

## 1月の子育て講座は…

イヤイヤ期

子どもの心の成長に合わせた対応法

を予定しています。

1月26日(木) 10:15~11:45

会場: 女性センター

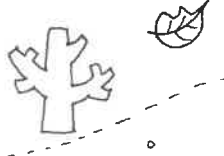
子どもの発達と特徴や  
イヤイヤ期とのつきあい方を知って、  
イヤイヤ期を乗り切りましょう!

※詳しくは、かるがも1月号を見てね♡





# 冬の衣類の選び方と過ごし方



ひんやり寒くなってきた12月。  
北風が強く吹いて寒い日もあれば、日中は晴れて日差しがポカポカな日も。  
外気と室内の気温差に応じて上手に衣類を調節し、寒い冬を乗り切りましょう！



子どもが室内で過ごす時の服は、どんなものがいいの～？



## 重ね着で調節しやすく！

子どもの体温調節には、重ね着が有効です。

首まわりや手首・足首を  
衣服で覆うと、暖かく感じるよ♡

半袖や  
ランニング型



乳児は  
ホック下シャツでも可

### ☆肌着

保温・保湿効果があります。  
吸汗性・通気性のある素材の  
ものを選びましょう。

お腹周りが隠れる丈のもの  
がよいでしょう。

Tシャツ + 薄手のベストも



イイね♡

### ☆薄手の長袖Tシャツ または 薄手のトレーナー

裏起毛のトレーナーなどモコモコしてい  
る厚手の服は、ハイハイや歩行時に動きづ  
らいことも。  
からだを動かしやすい服を選びましょう。

背中に汗をかいていないか、  
こまめに確認しましょう。

+



### ☆動きやすいズボン

脚の長さに合わせましょう。  
長すぎると踏んでつまずいたり、  
滑って転んだりする危険があり  
ます。

伸縮性のある素材だと動きやす  
いです。



衣服のゆを  
ちかめてみて



## 外あそび用の上着は、どんなものがいいの？

☆シンプルな形で防寒性があり、動きやすい素材でからだに合った大きさのもの

☆ひもやループ、フードのついていないもの（窒息など事故の危険性があります！）



## 室内の暖めすぎには気をつけて！

冬場に気をつけたいのが、肌の乾燥。  
子どもの肌は大人よりも乾燥しやすく、肌トラブルも  
起こりやすい傾向にあります。

☆室温は 20～25℃、湿度は 40～60%が目安です。

☆入浴後は、保湿ローションや  
クリームを塗って保湿ケア♡



☆加湿器を使用するほか、  
濡らしたタオルを室内に掛けるのも有効です♪



## はだしのすすめ

子どもは、衣服で覆われていない手先や足先から  
熱を発散させ、体温を調節しています。  
足の指を自由に動かし、足裏の感覚を鍛えること  
で、いろいろな刺激を得ます。

暖かい室内なら、はだしでも大丈夫！  
外出時には、保温・保護のため、  
靴下を履かせましょう！  
寒暖差や場面にに応じて、靴下を  
脱ぎ履きさせるとよいでしょう。



おやこで  
楽しむ



# ふれあい遊び

おうちでもできる ふれあい遊び♪

おやこで一緒に楽しい時間を過ごしましょう

- 【日時】 12月15日(木) 10:00~11:30
- 【場所】 鶴ヶ島保育所内での新型コロナウイルス感染状況を鑑み、中止とさせていただきます。
- 【対象】 親子保護者 10組程度
- 【持ち物】 飲み物、タオルなど

参加費は無料です!  
5分前までに来てね

動きやすい服装で  
来てください

【申込み】 12月5日(月) 9時から電話申込み

鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内)

049-286-7201

(土日除く 9時~16時)

# 12月 つるがしま子育てセンターの予定



《すくすく子育て通信》

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、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。

- \*御本人または御家族に37度以上（乳幼児は37.5度以上）の発熱や  
体調不良、風邪症状がある場合は入室できません
- \*当日、御家庭で検温してから来場してください（保護者・子ども）
- \*入室中、マスクを着用してください（保護者）
- \*利用人数に上限を設けます



## 『つどいの広場』

《場所》 女性センター 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6組

## 『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。  
調節のできる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
<p>市内の感染状況の変化等により、急に予定が変更することもあります。 ご来場の際は、市のホームページ《すくすく子育て通信》をご覧ください。</p>				1 午前 つどいの広場	2 	3 
4	5 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	6 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	7 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	8 午前 つどいの広場	9 	10 
11	<p>鶴ヶ島保育所内での新型コロナウイルス感染状況を鑑み、 閉室します 12/13 更新</p>			15 ～子育て講座～ 『親子で楽しむ ふれあいあそび』 →中止となりました	16 	17 
18	19 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	20 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	21 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	22 午前 つどいの広場	23 	24 
25	<p>都合により、つどいの広場を 閉室します 12/23 更新</p>		28 	29 	30 	31 大晦日 

※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。  
「園庭開放」「パパの園庭開放」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。