



おひさまだより

7日(火)は

施設整備のため臨時休館します

ご不便をおかけして申し訳ありませんがご理解いただきますよう、願います

(電話での問い合わせは受け付けています)



日	月	火	水	木	金	土
5	6	7 臨時休館 施設整備のため	8 おはなしグループ「がらがらどん」 11:00~11:20	9 おひさまベビー	10 （文化みの日） 動きを通して発達を育てる遊び 養成講座①9:00~12:30 おひさまベビー 15:00~	11 ふれあい遊び（レッツ！手話）
12	13	14 ふれあい遊び みんなで遊ぼう ここにキッズ！	15 つくって遊ぼう	16 おひさまベビー	17 動きを通して発達を育てる遊び 養成講座②9:00~12:00 おひさまベビー 15:00~	18 ふれあい遊び（レッツ！手話）
19	20	21 ♪おひさまわくわくランド♪ おやこdeべったんアート 9:30~11:00	22 つくって遊ぼう ♪おひさまわくわくランド♪ おやこdeべったんアート 13:30~15:00	23 勤労感謝の日 動きを通して発達を育てる遊び 養成講座③9:00~12:10 おひさまベビー 15:00~	24 動きを通して発達を育てる遊び 養成講座③9:00~12:10 おひさまベビー 15:00~	25 ふれあい遊び（レッツ！手話）
26	27	28 ふれあい遊び みんなで遊ぼう ここにキッズ！	29 つくって遊ぼう	30 おひさまベビー	▼場所はこちら 	

実習のお知らせ

○倉吉総合看護専門学校 助産学科
12月7日まで（毎週木曜日）
よろしく願います
※日程は変更になる場合があります。

＜ミニプログラムの紹介＞

○カレンダーの上段が午前のミニプログラムです。11:00過ぎから始めます。午後は3:45からふれあい遊びをします。
○おひさまベビーは、馴染みのある童謡を歌いながら服を着たまま行う赤ちゃんのマッサージ（ふれあい遊び）です。
○身体測定は、個別に対応しますのでご相談ください。

＜今月の主な事業等＞

★♪おひさまわくわくランド♪「おやこdeべったんアート」21日(火)9:30~11:00・22日(水)13:30~15:00

定員:各回親子15組 希望の日を選んで予約してください。

★ファミリー・サポート・センター提供会員養成講座

①10日(金)9:00~12:30 ②17日(金)9:00~12:00 ③24日(金)9:00~12:10

ファミリー・サポート・センター提供会員になるために、子育てについての専門知識を学ぶ養成講座を開催します。
子育て中の家族を応援しませんか。

対象:子どもが好きで、心身ともに健康な20歳以上の人

問い合わせ:ファミリー・サポート・センター（おひさま内）TEL 24-5355



ご利用にあたってのやくそく

●次の場合はご利用をお控えください。

・37.5℃以上の発熱がある ・咳、鼻水、のどの痛みなど風邪症状がある ・同居する家族に発熱、風邪症状がある

※本人や同居の家族に体調不良がある場合はご利用をお控えください。

（ご利用の前には、状況を確認させていただくことがあります）

●皆さんに安心して過ごしていただくために、感染症拡大防止対策にご協力ください。

＜おひさまのご利用案内＞

●開館日時 火曜日～土曜日（祝日は除く）9:30~12:00、13:00~16:00

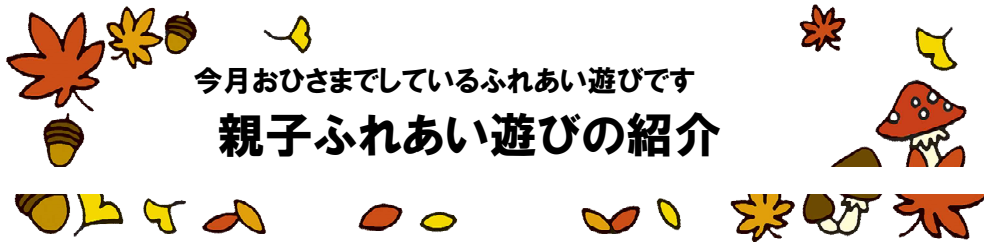
●対象者 倉吉市にお住まいの未就学児と保護者

●育児相談 開館日（電話相談可）

●駐車場 おひさまの敷地内、及び大御堂廃寺跡。市営うわなだ中央住宅の駐車場は、ご遠慮ください。

なお、駐車場内での事故、車の損傷等については各自で責任を持っていただきますようお願いいたします。





今月おひさまでしているふれあい遊びです
親子ふれあい遊びの紹介

♩=90 **いっぽ にほ さんぼしよ** わらべうたあそび 120より

いっ ぽ に ほ さ ん ぼ し よ こ こん
と ころ で ひ と や す み こちよ こちよ こちよ

① いっぽ にほ
さんぼしよ



子どもの手を取り、人差し指と中指で手首から上にのぼっていきます。

② ここんとこで
ひとやすみ



腕の付け根まできたら7回つきます。

③ こちよ こちよ
こちよ



脇の下を人差し指でくすぐりましょう。

遊びのポイント

人差し指と中指を人間の足に見立てて「腕のお山」を登っていくふれあいあそび。「ひとやすみ」のあとに「〇〇ちゃん」と名前を呼んでからくすぐると喜ぶます。

風邪をひかないためには、何をする？

免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原菌と戦ったときに、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原菌が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともに風邪を引きにくくなります。

感染症シーズンに備えて、下記の「3つの保」で風邪を防ぎましょう。

体を保温する

薄着の重ね着で体を温かく
長そでシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを…という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいです。



肌着を着せましょう

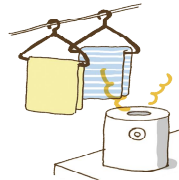
外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着がおすすめです。寒いときは、半袖の肌着もよいでしょう。

靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴下をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を選びましょう。

室内を保温する

空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けやすくなり、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。



体を保護する

保護とは、「気をつけて守ること」。

よく寝て、栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、健康を守りましょう。



体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

体をあたためて風邪予防

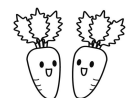
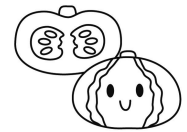
風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります

●身体をあたためるメニュー

鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ、シチュー、グラタンなど

●身体をあたためる食品

ネギ、ニラ、タマネギ、ショウガ、ニンニク、カボチャ、ゴボウ、ニンジン、ダイコンなど



どうしたらいいのかわからないときは、遠慮なく声をかけてくださいね。