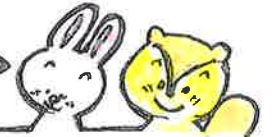




# 支援センターだより



## 12月

師走に入り寒さが厳しくなってきましたが空気が澄んで夜空がきれいに見えます。暖かい服装をして冬の空を眺めてみるのもいいですね。

### 冬至

二十四節気のひとつで、1年でいちばん夜の時間が長く、昼の時間が短い日です。この日を境に少しずつ昼の時間が長くなってきます。冬至の日にはユズ湯に入浴して湿り、カボチャを食べて無病息災を願います。

### 大晦日

1年の最後の日を大晦日。大晦日の夜のこけを除夜といいます。大晦日の夜お守り金鐘をついて煩惱(ぼんぐう)を払い、108回つくらは、人の煩惱が108回あるとされているからです。金鐘の音を聞きながら1年を振り返り、新しくな気持ちで新年を迎えましょう。



発熱状態の中で戦っている証

体温は早朝が低く夕方よりも高くなります。室温や気温が高いとき、厚着をしているときなども高くなります。気温の変化に合わせて衣服の調節をしましょう。

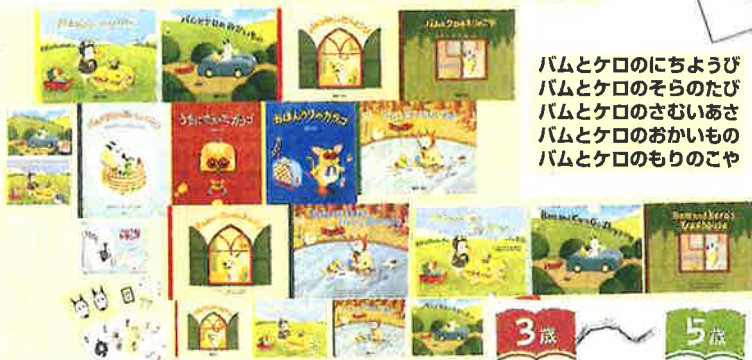
発熱は、体の中に入ってきた細菌やウイルスなどの病原体を退治するときに、体温を上昇させるために起こります。一般的に「3歳までに百回風邪をひく」といわれており、発熱し病原体と戦いながら多くの免疫を獲得していくのです。そのため、対応では「この熱を早くさげなくしては」と考えるのではなく、「どう薬に過ごさせてあげられるか」を考えましょう。特に乳児の場合、体温に個人差が大きく、一概に「37.5度以上が発熱」といえないことがあります。平時の朝と夕方の体温と、食事・睡眠・機嫌・排泄の様子を把握しておき、それらを観察しながら、体調に問題があるのかどうかを総合的に判断しましょう。

言葉のリズムに合わせて体を動かす楽しさがあります。

### 「だるまさん」シリーズ



### バムとケロのなかまたち



バムとケロのちようび  
バムとケロのそらのたび  
バムとケロのさむいあさ  
バムとケロのおかいもの  
バムとケロのもりのごや

どちらのシリーズもこども達に人気の絵本です。

一度読んだら忘れられなくなる。読めば読むほど楽しさになるそんな絵本です。



月曜日～金曜日、9:00～12:00が利用時間です。就学前の乳幼児とその保護者の皆さんが対象です。午後は電話相談を受け付けております。

白江こども園

0248-65-2177

担当 國分

