

ぱんだのへや 1月号

平成30年12月25日発行

手稲区保育・子育て支援センター
「ちあふる・ていね」

手稲区手稲本町3条2丁目4-15
TEL: 681-3162
FAX: 694-2749
(祝日を除く月~土曜日
9:00~17:00)



さっぽろ市

02-G02-17-2571

29-2-1539

平成最後の冬です。今年は暖冬と言われていますが、北海道はマイナス気温になる日もあるので、体調管理に気をつけて、新年も元気にお過ごしください。

今年も、みなさんが安心して過ごせるサロンづくりをしていきます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



冬を元気に過ごしましょう ~感染症対策

冬は空気が乾燥し、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすい時期です。親子で対策をして、冬を元気に乗りきりましょう。

①手洗いをする

子どもは様々なものを触った手を、口にもっていくことが多いです。手洗いをしっかりして、手についたウイルスを洗い流しましょう。



②うがいをする、

または水分を摂る

ウイルスを口の中に留めないことが重要です。うがいができないお子さんは、水を飲むだけでも予防になります。



★ 手洗いポイント ★

- ① 水で手を洗う
- ② 石鹸をよく泡立てる
- ③ 手のひら、手の甲を洗う
- ④ 爪の先と、しわの間を洗う
- ⑤ 指と指の間を洗う
- ⑥ 親指をつかんで洗う
- ⑦ 手首をつかんで洗う
- ⑧ 水で泡をよく流す



③睡眠をとる

就学前までは、夜の睡眠時間が10時間以上必要と言われています。夜は質の良い睡眠をとり、起きている時は活発に活動することを心がけましょう。



④背すじびん!で過ごす

寒いつい背中を丸めてしまいがちですが、それでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。



*「ぱんだのへや」内に「しろくま忍者の手あらい忍法とらのまぎ」を掲示しています。ぜひご覧ください!

~ていぬくん情報~

保健センターって、どんなところ?

市内10区にある保健センターでは、母子手帳の交付や乳幼児健診、保育所の入所手続きなどを行っています。また、保健師や栄養士、歯科衛生士などがいて、日頃から相談などに応じています。

《保健師》

からだや心の発達、言葉について、予防接種、お母さんの体調、妊娠・授乳など

《栄養士》

離乳食のすすめ方、偏食、おやつとの与え方、ミルクの量、家族の食事など

《歯科衛生士》

※兼務のため、不在の場合があります。
歯磨き、歯の生え方、フッ素、歯磨き剤、お口の中のことなど

相談したい、話を聞いてみたいけど、誰に声を掛ければよいのか分からない...そんな時はまず「こそだてインフォメーション きてみてルーム」へお越しください。私たち保育士が常駐しており、内容に合った担当者へおつなぎすることができます。

*電話での相談・問合せもできます。 《月曜日~金曜日(祝日は除く) 8:45~17:15》

手稲保健センター ☎681-1211

こそだてインフォメーション「きてみてルーム」(子育て支援担当係直通) ☎681-1342

1月の予定

【ぱんだのへやの利用時間】
月～土曜日 9：00～17：00（祝日を除く）

- * お楽しみ(読み聞かせなど) 毎日 11：30～11：45/16：40～16：55
- * ホールであそぼう 水曜日 15：30～16：00
- * 誕生会 11：20～11：40
- * 身体測定 9：30～11：00/13：00～15：00
- * サンデーサロン 10：00～12：00

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		直接お申込みください。 札幌市社会福祉総合センター TEL 623-2415		12月26日(水)より受付開始。 詳細は、ぱんだだより12月号 をご覧ください。		
6	7			9	10	11
			サポートセンター 説明会 ホールであそぼう		親子同室講座 「トイレ トレーニング」 (会場：手稲保健センター 2階 講堂)	
13	14	15	16	17	18	19
サンデー サロン	成人 の日	栄養士の 食育アドバイス	ホールであそぼう			
20	21	22	23	24	25	26
	誕生会& 身体測定		ホールであそぼう			
27	28	29	30	31		
札幌市消費者センターより 講師が来ます。 11：00～11：30 申込み不要です。		出張講座 「子どもの 事故を防ごう」	ホールであそぼう			

平成30年12月29日(土)から
平成31年1月3日(木)まで、
年末年始のため「ぱんだのへや」は
お休みです。



栄養士の食育アドバイス

「離乳食<5～6か月頃>

1月15日(火) 11：15～11：40
ぱんだのへや

終了後に栄養相談もできます。



親子同室の子育て講座

「いやだいやだのお年頃」

2月7日(木) 10：00～10：45

- ★会場：手稲保健センター 2階 講堂
- ★対象：1歳半～3歳のお子さんと保護者
- ★定員：15組

申込み：1月24日(木) 9：00より

<申込み先> TEL 681-1342
(手稲区子育て支援担当係)

<受付時間> 月曜日～金曜日
9：00～17：00

*市外にお住まいの方のお申込みは、受付開始の翌日
からとなります。ご了承ください。

♪今月の制作遊び♪

「オニの小物入れ」を作ろう!

1月24日(木)

～2月2日(土)



持ち物は、
不要です。



「ぱんだだより」は、ホームページ
「さっぽろ子育て情報サイト」や
「子育て情報アプリ」からも見るこ
とができます。

