

# ぱんだだより



12月号

令和6年11月25日発行

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬がやってきました。1年の締めくくりとなる師走を迎えあわただしい季節となりましたが、みなさまにとって、どのような1年でしたでしょうか。今年も残りわずかとなりましたが「ぱんだのへや」で、みんなで楽しく過ごしましょう。



## 12月の予定

手稲区保育・子育て支援センター（ちあふる・ていね）  
 札幌市手稲区手稲本町3条2丁目4-15 TEL：681-3162  
 【ぱんだのへや利用時間】月～土曜日（祝日を除く）9:00～17:00

日	月	火	水	木	金	土
1	2 野菜の日 身体測定週間 (~6日)	3 ホールであそぼう 10:15~10:45	4	5 詳細はこちら 	6	7
8 サンデーサロン 10:00~12:00 制作週間(~14日)	9 ペーパーサート を作ります。	10 避難訓練	11	12 赤ちゃん*ぱんだ 13:30~14:15	13	14
15	16	17	18	19 ホールであそぼう 10:15~10:45 食育の日「栄養相談」 14:00~14:30	20	21
22	23 子育て講座 「どうする？ 好き嫌い遊び食べ」 会場:保健センター 詳細は裏面	24	25	26	27	28
29	30	31				

### 冬の室内遊びを一工夫!

## おうち遊びの紹介

### バスタオルそい



フローリングの上をそろりそろり……。ころがり落ちないように。

布団圧縮袋に風船を詰め込み、ジッパーをしっかり締め空気を抜きます。



### 風船マット

### 段ボールのおうち



段ボールでとっておきのスペースを作ってみよう。

※さっぽろ子育て情報サイトの手稲区「お役立ち情報」から作り方などご覧できます。 →





# 冬の健康ワンポイントアドバイス



冬は乾燥しやすく、インフルエンザウイルスやノロウイルス、ロタウイルス胃腸炎など様々な感染症が流行しやすい季節です。日々の手洗いを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。

## 早寝・早起き・朝ごはん

生活リズムの乱れは抵抗力を弱めます。早寝・早起きを心がけてバランスのよい食事を摂るようにしましょう。特に朝ごはんは、1日の始めに体を起こす重要な役割をします。決まった時間に食事をすると生活のリズムが整います。

## 手洗い・うがい・適度な湿度

外出後と食事前は、せっけんを使った手洗いとうがいを習慣にしましょう。

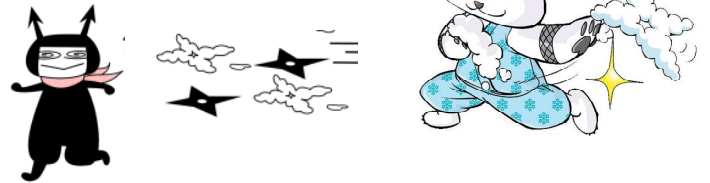
また、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。適度な室温は 20℃前後、湿度は 50～60%です。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度を保つことも効果的です。

### 《正しい手洗いの方法》



しっかりとご飯を食べて、十分休養・睡眠をとることは健康に過ごすために大切なことです。できることから取り組み、元気に過ごしましょう。

上手な手洗いで  
ばい菌バイバイ



### こそだてインフォメーションからのおすすめ

子育て講座

#### 「どうする？好き嫌い遊び食べ」

管理栄養士が、お子さんの好き嫌いや遊び食べの対応についてポイントをお話します。

- 日時** 令和6年12月23日(月) 10:00～11:00
- 会場** 手稲保健センター2階 講堂
- 対象** 0歳～就学前のお子さんと保護者  
これから親になる方 10組
- 受付** 電話で12月11日(水)より開始
- 申込** 手稲区健康・子ども課子育て支援担当係  
TEL 681-1342

ぱんだだよりや子育てに役立つ情報は、「さっぽろ子育て情報サイト」から閲覧できます。



さっぽろ子育て  
情報サイト



さっぽろ子育て  
情報サイト  
(手稲区版)



さっぽろ市  
02-G02-24-583  
R6-2-448