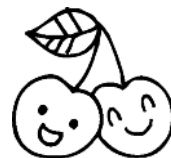




12月

# さくらんぼだより



利用時間 毎週月曜日～金曜日 午前 10:00～午後 3:00

TEL 0763-62-7305

日	月	火	水	木	金	土
				1 さくらんぼ教室 北野公民館 AM10:00～11:30	2	3 
	「子どものウンチをみてみよう」 城端さくら保育園 森田看護師					
4 	5	6	7 サンタさんからプレゼントがあるよ！ みんな、きてね！！ 	8	9	10 
11 	12	13	14 ミニクリスマス会 AM10:30～11:30	15	16 保育園開放 AM10:00～11:30	17 
18 	19	20 いきいき教室(会員) PM2:00～3:00	21	22 誕生会  12月生まれのお友達 をお祝いしましょう	23 天皇誕生日 	24 
25 	26	27	28	29 	30 	31 

## 冬至の話

冬至は1年で1番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます、冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「かぼちゃを食べると風邪をひかない」ときいたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を子どもたちにも伝えていきたいですね。



## もしインフルエンザにかかってしまったら…

- できるだけ早く医師の診断を受けましょう。
- 睡眠をとり、安静にしましょう。
- 消化のよいものをとりましょう。
- 高熱により脱水症状になりやすいので、水分の補給をしましょう。おう吐を伴い飲みにくい時は、15～20分おきに少しずつ飲ませましょう。
- 体を冷やさないように、室温は20～22度にしましょう。
- 乾燥は呼吸器をいためるため、湿度を60～70%くらいにしましょう。

