

るんびに一通信

12月号

令和5年12月1日 常念寺保育園 地域子育て支援センター「るんびに一園」

一気に秋から冬へと寒さが増し、上着も厚手のものが必須アイテムとなりましたね。だんだんと「雪」の気配も感じられ、ワクワクしているお友達もいるかな？！皆様体調はいかがお過ごしでしょうか？

そして12月は師走であるとともに、1年の締めくくりの月です。皆様にとってどんな1年だったのでしょうか？るんびに一園に遊びに来て頂きありがとうございました。また、来年も皆様にとって身近な子育て支援センターであるように努めて参ります。来年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。良いお年をお迎え下さい。

★★★★★★★★るんびに一園 ご利用案内★★★★★★★★ *育児相談*

♥生まれて間もない0歳～未就学児のお子さんがご利用できます♥

出産を控えている方も、ぜひお気軽にお立ち寄りください♪

※遊びの開放日…毎週火曜日～土曜日 9時～15時

※日曜日・祝日・月曜日の開放はお休みです。

★感染症など気になる方は、マスクを着用してご利用ください。

★昼食やおやつ類などの摂取はできません。水分補給はできます。

※園庭・なかよし広場の開放…自由開放しています。休日も開放しています。遊びの開放日にお越しの際は、るんびに一園で受付をお願いいたします。

※大型遊具もありますので、ケガや事故のないようお子さんから目を離さないように遊んでくださいね。

※絵本の貸し出し…一人につき5冊まで2週間貸し出し

※駐車場…まーや園前・本園前の駐車場をご利用ください。

※ホームページ…毎月更新されています。是非ご覧ください♥

※お子さまや家族の方に風邪症状がある時・本人や家族が検査などのため自宅待機中の方・本人や家族が通園・通学している施設が臨時休園、休校となった方は、ご遠慮下さい。

月曜日～土曜日9:00～17:00

心配事やお困りの事など気軽に話してみませんか？子育ての事だけでなく発育・発達や健康の事、食事や離乳食、しつけ等々…何でも質問、相談してみてください。また、これから出産を控えている妊婦さんも、ゆっくりお話ししながら息抜きしませんか？専門員・栄養士・看護師・保育士が対応致します。まずは第一歩！電話でもメールでも行っています。気軽に話しかけてみて下さいね。

ほけんだより

「鼻水・鼻づまいのケア」

鼻水は鼻の粘膜から分泌された粘液です。鼻水や鼻づまりを放っておくと、鼻やのどの粘液が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることがあります。透明の鼻水が出ると風邪のひきはじめて、黄色い鼻水になるとウィルスと戦っているということです。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに医療機関を受診しましょう。

【幼児の鼻かみの方法は・・・？】

大人にとって鼻をかむのは簡単なことですが、小さなお子さんは鼻から息を吹き出すのは大変難しいことです。大人が手伝いながら練習してみましょう。

★入浴後は練習のチャンス！！★

鼻の奥が加湿・保湿していると鼻の通りが良くなって鼻水を出しやすいです。

①口から大きく息を吸い、息を止める

②片方ずつかむ。片方の鼻をきちんと押さえ、何回かに分けてゆっくり小刻みにかむ。慣れるまでは大人が片方の鼻を押さえあげましょう。

③強いかみすぎないよう、ゆっくり優しくかむようにしましょう。「鼻水出たね」「きれいになったね」と声をかけて、きれいになった喜びを伝えてみてくださいね。



参考文献 ほけんだより 12か月 Gakken 文責 准看護師 堀 美香

12月あそびのプレゼント Day の予定



日時	テーマ・内容
6日(水) 10:00～ 	育児講座「親子で腸活」 講師：日本美腸協会認定講師 美腸セラピスト&美腸アドバイザー 長谷川奈々先生 今話題の“腸活”。親子でゆっくり体のことを考えてみませんか？人間にとって“腸”は大事な臓器。人間が元気に動けるのも、“腸”の働きがあってこそ！腸活して体をもっと元気にしてみましょ！興味のある方、ちょっと気になって参加してみたい方などお気軽にお声がけください★ ♥持ち物…バスタオル・着替え・水分補給できるもの・各自必要なもの
8日(金) 9:30～ 集合：るんびに一園	園行事参加 「成道会（じょうどうえ）」 12月8日はお釈迦様がお悟りを開いた日です。仏教行事である“成道会”について知っていただきながら、お寺の本堂の儀式に参加してお祝いしたいと思います。年長児が献灯・献花などを行います。お祝いをしたあとは、遊戯室に移動し保育園の園児と一緒に人形劇を鑑賞しましょう♪
16日(土) 10:00～ 	育児講座「リズムあそび ～親子で楽器に触れてみよう～」 保育園にある楽器を使って、リズム遊びを楽しみませんか？ドラムや簡易打楽器などに触れて、いろんな“音”や“リズム”を楽しみましょう♪常念寺保育園の先生が楽器の使い方やリズムあそびを教えてください♪お楽しみに♡
19日(火) 10:00～ 	発育測定・保健相談「おおきくなったね」& 繭の雪だるまオーナメント作り 常念寺保育園の准看護師と一緒に発育測定しながら、お子さんの成長についてゆっくりお話してみませんか？また測定を待っている間や測定後は、ちょっぴり製作を体験してみましょ♪繭を使って冬の飾りを作ってみます。 ♥持ち物…バスタオル・発育測定カード（2回目以降の方）
22日(金) 9:50～ 	園行事参加「もちつき大会」& るんびDEランチ「つきたてお餅の味見会」 園行事のもちつき大会を園児と一緒に体験してみませんか？お餅つきのあとは、るんびに一園に戻り、付き添いの大人の方限定となりますが、つきたてのお餅の試食を体験してみましょ！また、この日の保育園の給食メニューが「郷土料理の日」。納豆汁もみなさんで食べてみたいと思います！ ♥持ち物…主食となるおにぎり（親子分）・必要な方はお子さん用のエプロン おしぼり・各自水分補給できるもの
26日(火)・27日(水) 9:30～ 	12月製作遊び「ポカポカてぶくろ」 冬には必須アイテムの“てぶくろ”。お子さんの手型をとりながら、“手袋”を作ってみませんか♪毛糸やフェルトなどの材料も使い、あったか気分で製作遊びを楽しみましょう★ ♥毎月取り組む製作遊びは、3月にまとめる予定です♪完成した作品は、それまでご家庭で保管をお願いいたします。 ♥製作遊びの日に参加できない方は製作日以降となりますが、遊びに来た際に作ることもできます。お気軽にお声がけください♪
★ちょこっと遊び「お楽しみシアター」★・・・12月23日(土) 10:30～ 大型絵本やパネルシアターなど、ちょっとしたお話し会をします！るんびに一園に遊びに来ながら、お気軽にお楽しみいただければと思います。月齢や年齢の低いお子さんや途中で飽きたり、見れなくなる・・・というお子さんも大歓迎です♪ご参加お待ちしております。	