

# 育児メール



少しずつ、冬が近づいてきました。

お外の景色が、変わってきていますね。

美しく色づいた葉っぱは地面に広がり、風と共に、  
美しい音色をかなでながらダンスをしています。

自然が作り出す芸術のパレードに心が躍ります。

しかしながら、朝夕の肌寒さに、「今日は、お外遊

できるかしら？」「風邪をひいてしまわないかしら？」とわが子の体調を心配する日が増えてきているのではないのでしょうか？また、お外に行く時の服装も悩ましい季節となってきました。

そこで、《今日から安心！外遊びが楽しく、そして健康に過ごすことができるワンポイントアドバイス！！》をお伝えします。

## 《薄着のススメ》

子どもは、新陳代謝が激しく運動量が多いので体温が大人より高めです。皮膚が、暑さと寒さを感じ、その時々で働きを変えることで、体温調節機能が発達してきます。そして、外気を肌で感じると、病気への抵抗力が高まります。また、動きやすく活発に動くことによって運動能力の発達を促すといわれています。基本的には、①大人より一枚少なく、②肌着を着て保温し、③ズボンからお腹と背中が出ないように！これだけで、動きやすくてぽっかぽか。

お散歩・公園・こども園センター……。 「今日は、どこに行こうかな？」

外遊びがたのしくなるお歌を紹介します。

## 『こどもはかぜのこ』

児童唱歌

♪こどもはかぜのこ

かぜのなか

こいぬもかぜのこ

かぜのなか

ととととととかけまわる

びゅうびゅうきたかぜ

もっとふけ



## 講座のご案内（新型コロナウイルスの状況により中止となる場合もあります）

- ♡ アンティ・マミー 12/21（火） 9：45～11：45 6ヶ月～12ヶ月対象（要申込7組まで）  
子育て支援ボランティアのアンティ・マミー（お母さんみたいな隣のおばさん）が、センターでお子さんを預かります。
- ♡ 園長（甲斐・かい）先生の子育てワンポイントアドバイス 12/6（月）午前11：30～と午後14：30～
- ♡ 橋本先生（臨床心理士）が1日センターで過ごします。 12/20（月）  
家族の心に寄り添って、周産期心理士として母親の心のケアをされてきた先生です。風の丘の囑託・公認心理士さんです。
- ♡ ハッピー・マタニティ 12/17（金）13：00～15：00（要申込）  
妊婦さんから生後3か月までの親子対象。これから生まれてくるお子さんのために、産まれたばかりの我が子に向けて、手作りカードを作成してみませんか？
- ♡ 離乳食講座 12/8（水）13：30～14：30 当園管理栄養士が担当 参加費¥100（要申込5組）
- ♡ 発育測定 12/2（木）・12/24（金）13：00～15：00 0歳児の体重・身長測定
- ♡ 双子（多胎児）のつどい 12/27（月）13：00～15：00
- ♡ ホット・スペース 12/15（水）13：00～15：00
- ♡ 風のふるさとプログラム 12/11（土）16：00～17：00 プレママ・パパが気軽にzoomでお喋りする時間です。第1回目（2クール目です）は「産前産後の母と子のこころ」です。

# 風の丘・こどもセンター

## 2021 / 12月の予定表

松戸市大橋300-1 予約・お問い合わせ TEL(047)-375-8447  
(9:00~17:00)



	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
午前	11月24日(水)から O.Sは予約なしで 遊べるようになりました		オープン・スペース 園庭開放(1歳以上)	オープン・スペース 園庭開放(1歳以上)	オープン・スペース 園庭開放(1歳以上)	園庭開放(雨天お休み) 予約3組 9時30分~11時30分
午後			オープン・スペース(0歳) (妊婦さん~0歳)	オープン・スペース(0歳) 発育測定(0歳)	オープン・スペース (妊婦さん~0歳)	
日	6	7	8	9	10	11
午前	オープン・スペース/ 園長先生の子育て ワンポイントアドバイス (1歳以上)	オープン・スペース 園庭開放(1歳以上)	オープン・スペース 園庭開放(1歳以上)	オープン・スペース 園庭開放(1歳以上)	オープン・スペース 園庭開放(1歳以上)	園庭開放(雨天お休み) 予約3組 9時30分~11時30分 風のふるさとプログラム (対象:プレママ・ プレパパ・妊産婦) 『産前産後の母の子のこころ』 zoom16時~17時
午後	オープン・スペース/ 園長先生の子育て ワンポイントアドバイス (妊婦さん~0歳)	オープン・スペース(0歳) (妊婦さん~0歳)	食の講座(予約) 「離乳食の作り方」	オープン・スペース(0歳) (妊婦さん~0歳)	オープン・スペース (妊婦さん~0歳)	
日	13	14	15	16	17	18
午前	オープン・スペース 園庭開放(1歳以上)	オープン・スペース 園庭開放(1歳以上)	オープン・スペース 園庭開放(1歳以上)	オープン・スペース 園庭開放(1歳以上)	オープン・スペース 園庭開放(1歳以上)	センター お休み
午後	オープン・スペース(0歳) (妊婦さん~0歳)	オープン・スペース (妊婦さん~0歳)	ホット・スペース	オープン・スペース (妊婦さん~0歳)	ハッピー・マタニティ (妊婦さん~3カ月)	
日	20	21	22	23	24	25
午前	オープン・スペース/ 臨床心理士来所 園庭開放(1歳以上)	アンティマミー (9:45~11:45) (6ヶ月~1歳)	オープン・スペース 園庭開放(1歳以上)	オープン・スペース 園庭開放(1歳以上)	オープン・スペース 園庭開放(1歳以上)	園庭開放(雨天お休み) 予約3組 9時30分~11時30分
午後	オープン・スペース/ 臨床心理士来所 (妊婦さん~0歳)	オープン・スペース 13:30~15:30 (妊婦さん~0歳)	オープン・スペース (妊婦さん~0歳)	オープン・スペース (妊婦さん~0歳)	オープン・スペース 発育測定(0歳)	
日	27	28	29	30	31	
午前	オープン・スペース 園庭開放(1歳以上)	オープン・スペース 園庭開放(1歳以上)	年末 お休み	年末 お休み	年末 お休み	
午後	双子のつどい 双子・多胎児親子/妊婦さん	オープン・スペース (妊婦さん~0歳)				

\*土曜日園庭開放(雨天お休み)9時30分~11時30分 予約3組(キャンセルの場合は必ず連絡ください)  
持ち物:着替え・タオル・帽子・水筒・靴を入れる袋

\*ホット・スペースとは  
お子さんの成長・発達にご不安のある方、医療的ケアを必要とされている方、ゆったりと少人数で過ごしたい方の時間です

### <ご利用時、ご協力をお願い>

- ☆咳・鼻水・嘔吐・下痢・だるさ、その他風邪症状がある場合はご遠慮ください。
- ☆ご利用当日、自宅で検温し、来所時玄関にある手指アルコール消毒をお願いします。センターにて手洗い、再度検温のご協力をお願いします。
- ☆お子様、ご兄弟の通園している保育園・幼稚園等又は保護者の方の勤務先等で新型コロナウイルス感染拡大防止のため休園・学級閉鎖・自宅待機になっている場合は、ご利用をご遠慮頂いています。

○ 今年も、一年ありがとうございました。良いお年をお迎えください。年始は、1月4日(火)からとなります ○