



2016年12月号・第114号 ほほえみ通信

第114号 (H28.12.1発行)
託児施設『シルバーほほえみ』
筑紫野市岡田3-11-1
ほほえみタウンC棟
(公社)筑紫野市シルバー人材センター
Tel: 092-919-7755
http://www.chikushino.or.jp

師走に入り、寒さが厳しくなってきました。クリスマスソングやイルミネーションなど、あちこちでクリスマスの雰囲気を楽しめる季節となりました。ほほえみの託児室もクリスマスの飾り付けをしています。



低温やけどに気をつけて

痛みや熱さを感じることなく、ゆっくり低温で進行していくのが低温やけどです。表面は軽症でも、内部はダメージを受けています。カイロやホットカーペットなどを長時間同じ場所に当てていると危険です。カイロや湯たんぼなどは直接肌に触れないように布を巻き、ホットカーペットや床暖房の上ではなるべく、同じ姿勢のままいたり、うたた寝をしたりしないようにしましょう。



冬至 12/21(水)

1年でもっとも夜が長く、昼の短い日です。1年間元気に過ごせるようにと家族で会話を楽しみながら、カボチャを食べたりユズ湯に入って体を温めたりしましょう。カボチャは体を温めてくれる食べ物で、かぜ予防になります。また、ユズ湯に入ると1年間無病息災でいられるといわれています。



換気をこまめに

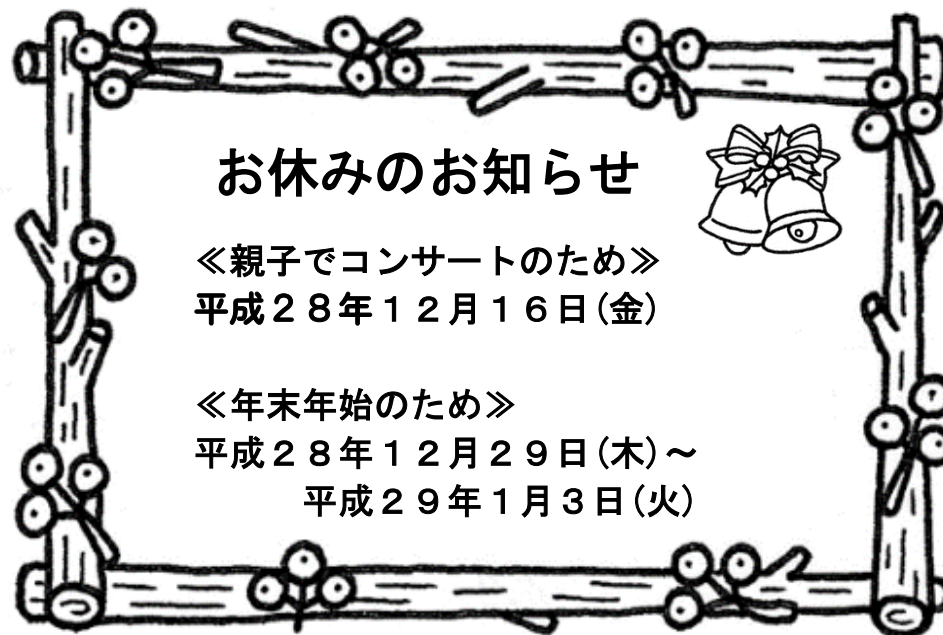
冬は寒くて窓を開ける回数が減り、室内の換気が十分できていないことがあります。暖房によって、室内の空気が汚れて頭がぼんやりしたり、かぜやインフルエンザのウイルスが増えたりします。健康に過ごすためにも、1時間に1回は窓を開けて換気するようにしましょう。



お休みのお知らせ

《親子でコンサートのため》
平成28年12月16日(金)

《年末年始のため》
平成28年12月29日(木)～
平成29年1月3日(火)



『親子でコンサート』を開催します。

日時: 12月16日(金) 10:00～11:30
内容: フルート演奏・新聞紙シアター・大型絵本・手遊び等
定員: 35組(先着順) ※参加費無料
対象: 未就学児と保護者
申し込み期限: 12月9日(金)



Merry Christmas



育児支援コーディネーター 川原 ゆう子