



12月号

北風が吹き、冬はかけあしでやってきます。今年も、あと1か月。一年のうちで最も慌ただしい月を迎えますね。

クリスマスや年の瀬と、気ぜわしいでしょうが、ちょっと一息いれて子どもの姿に目を向けながら、「今年の我が家の10大ニュース」を振り返ってみませんか？

今年も子育てセンターではたくさんの親子の方々に会うことができ、とてもうれしく思っております。来年もよろしくお願いします。皆様によい年が訪れますように。

子育てセンターなかよし
TEL 0887-53-1008
香美市土佐山田町山田 1150 番地 1

子育てセンターびらふ
TEL 0887-59-3121
香美市香北町美良布 1085 番地

令和7年11月末日発行

インフルエンザに注意！

今年は、インフルエンザが早くも流行期に入っています。予防には『手洗いうがい』『十分な睡眠』『バランスの良い食事』はもちろん『こまめな換気』『部屋の湿度を60%くらいに保つ』などが効果的です。特に、外出後は手洗いうがいを心がけましょう。

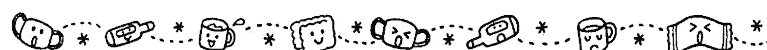
●主な症状●

急激に40度前後の高熱が出て、悪寒や頭痛、のどの痛み、せき、鼻水、筋肉や関節の痛みなどの症状が現れます。吐き気や下痢などの症状が現れることもあります。

インフルエンザ脳症

小さなお子さんがインフルエンザにかかった時に発病する可能性のある最も重い合併症です。

症状は、インフルエンザの症状の他に、呼びかけに反応しない、けいれん、意識がはっきりしないなどの急速に進行する意識障害がみられます。インフルエンザの発熱から数時間～1日と発病までの期間が短いといわれています。（※万が一このような症状が見られた際には、すぐ医療機関を受診してください。）



冬至は健康祈願の日

一年で昼がいちばん短く、いちばん夜が長い冬至。今年は12月22日（月）です。

冬至には、「ゆず湯」に入りかぼちゃを食べる風習が古くからあります。たっぷりのお湯にゆずを浮かべて、いつもと違うお風呂に子どもたちもきっとご機嫌になることでしょう。血行促進効果があるゆず湯や栄養価の高いかぼちゃが体を風邪から守ってくれます。

子育てセンターには、保健師、保育士がいます。お子さんの発達や子育てに関することなど、お気軽にご相談ください。

開設時間
月～金 8:30～17:15
子育てセンターなかよし
子育てセンターびらふ

☆子育てセンターにあそびにきてね

子育てセンターなかよし・子育てセンターびらふでは、親子で毎日のひろばでのあそびや、いろんな事業や催しを楽しんでいます。祖父母の方等の参加もありにぎわっています。ぜひ、ひろばへあそびにおいでください。



☆10月25日（土）子育てセンター運動会

ひろば開催時間は、9:00～14:00です。お子さんの生活リズムに合わせておいでください。みんなでまっています。



子育て応援します

なかよしひろば・にこにこひろば

子育てセンターなかよし、子育てセンターびらふではあそび場を開放しています。日中、在宅で子育て中の親子がいろいろなあそびを経験し、楽しんでいます。子ども同士、保護者同士の交流の場にもなっており、ひろばでの活動が有意義なものとなっているようです。

ぜひ、おいでください。



一時預かり

家庭保育をしている保護者の通院や行事参加、短時間勤務、リフレッシュなどのために、子育てセンターでは生後6か月以上の子どもの一時預かりを実施しています。保育室やひろばで遊んだり、散歩に出かけたり、離乳食や給食を食べて過ごします。ご利用にはあらかじめ手続きが必要です。利用希望日の前月から受け付けておりますので、空き状況や詳しいことは、各子育てセンターへお問い合わせ下さい。

☆体調の悪いときは、ご利用を控えていただくようにご協力をお願いいたします。発熱や嘔吐、下痢などがあった場合は、軽快後24時間経過してからのご利用をお願いします。

12月 子育てセンターなかよし 予定表

なかよしひろば 月～金9:00～14:00
TEL:0887-53-1008

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
	なかよしひろば	なかよしひろば	なかよしひろば	なかよしひろば	なかよしひろば	
7	8	9	10 育児相談	11	12 親子ふれあいリズム	13
	なかよしひろば	なかよしひろば	なかよしひろば	なかよしひろば	なかよしひろば	
14	15	16	17 絵本の読み聞かせ	18	19	20
	なかよしひろば	なかよしひろば	なかよしひろば	なかよしひろば	なかよしひろば	
21	22	23	24 8:30～11:30	25 クリスマス誕生会	26	27
	なかよしひろば	なかよしひろば	なかよしひろば	なかよしひろば	なかよしひろば	
28	29	30	31			
	お休み	お休み	お休み			



★育児相談

助産師の母乳相談もあります

日時：12月10日（水）9:30～11:30
◎保健師による育児相談や身体計測ができます。
◎当日、母子健康手帳をお持ちください。



★親子ふれあいリズム

日時：12月12日（金）10:30～
◎ピアノのリズムに合わせて親子で楽しく体を動かしましょう。



★絵本の読み聞かせ

日時：12月17日（水）11:00～11:20
◎山田おはなしの会の方が絵本を読んでもくれます。

12月生まれのお友だちは早めにきてね



★クリスマス誕生会

（事前予約のみ 定員20組※香美市内の方優先）

日時：12月25日（木）10:30～
◎12月生まれのお友だちをお祝いしましょう。
◎クリスマス会は楽しいプログラムでいっぱい！
サンタクロースさん来てねー！



「ものべっこひろば」開催！

大板保育園で「ものべっこひろば」を開催します。

〔12月の開催予定日〕

12月3日（水）10:00～12:00

★保育園の防火訓練に参加します。

地震・火事の避難訓練に参加したり、防火のDVDや消火訓練を見ます。消防車や救急車も来るよ！

参加希望の方は、開催日前日までにご予約ください。

申し込み・問い合わせ先

子育てセンターびらふ

TEL:0887-59-3121



ママのサポートルーム

子育てセンターなかよしでは、香美市在住の生後3か月までの親子対象に毎月1回「ママのサポートルーム」を開催しています。助産師・保健師・保育士がいますので、ママの体調や育児、授乳のことなど、気軽に相談ができます。（要予約）

日時：12月17日（水）13:30～15:30

場所：子育てセンターなかよし



申し込み・問い合わせ先

子育てセンターなかよし TEL:0887-53-1008

クリスマスに歌ってみよう

サンタクロースのおじいさん



赤いぼうし 白いおひげ
サンタクロースのおじいさん
トントントン こんばんは
トントントン こんばんは
よい子はどことど やってくる

12月 子育てセンターびらふ 予定表

にこにこひろば 月～金9:00～14:00
TEL:0887-59-3121

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
	にこにこひろば	にこにこひろば	にこにこひろば	にこにこひろば	にこにこひろば	
7	8	9	10	11 つくってみよう	12	13
	にこにこひろば	にこにこひろば	にこにこひろば	にこにこひろば	にこにこひろば	
14	15	16	17 育児相談	18	19	20
	にこにこひろば	にこにこひろば	にこにこひろば	にこにこひろば	にこにこひろば	
21	22	23	24 クリスマス誕生会	25	26	27
	にこにこひろば	にこにこひろば	にこにこひろば	にこにこひろば	にこにこひろば	
28	29	30	31			
	お休み	お休み	お休み			



★つくってみよう

日時：12月11日（木）10:00～

◎大きな松ぼっくりに飾りをつけてクリスマスツリーを作ってみましょう。



★育児相談

日時：12月17日（水）10:00～11:30

◎保健師による育児相談や身体計測ができます。
◎母子健康手帳をお持ちください。



★クリスマス誕生会・どんぐりの会

日時：12月24日（水）10:00～11:00

◎12月生まれのお友だちをお祝いしましょう。
◎香美市立図書館の職員の方による読み聞かせがあります。クリスマスのお話絵本、お楽しみに！
◎サンタクロースさんも来てくれるよ～。

