



# 児童センターだより



## ★本格的な冬の訪れ12月★

寒さが厳しさを増す12月、本格的な冬の訪れが感じられます。クリスマス、年末年始と続くこの季節は子どもたちと一緒に楽しい時を過ごす絶好の機会ですね。その中でも、お子さんの安全と健康は最優先です。寒さに対する注意、交通安全、防犯対策、感染症予防を意識して、冬の安全な楽しみ方を親子で共有しましょう。今月号の「子育てアドバイス」は、“冬(冬休み)の安全な過ごし方”です。下段に提案していますので、ぜひご一読ください。



### 【★12月の催し】

2日(火) かめのごサロン

9日(火) かめのごサロン

13日(土) かめのごサロン「クリスマス  
交流会」※要事前予約

16日(火) かめのごサロン

21日(日) ほんどめいどクラブ

27日(土) 将棋クラブ

### 【★12月の休館日】

1日(月)、 8日(月)

15日(月)、 22日(月)

### 【年末・年始の休館日】

12月29日(月)～1月3日(土)



## 子育てアドバイス“冬(冬休み)の安全な過ごし方”

1. 体を温める: 寒冷な気温に備えて、子どもたちには、暖かい衣類を着せてください。防寒服、手袋、帽子等を使用させ、寒冷による風邪や凍傷から身を守りましょう。
2. 体を動かす: 冬の間も子どもたちが運動できる機会を提供してあげましょう。スキーやスケート、ソリ遊びなど、寒さを楽しみながら体を動かす冬ならではのアクティビティの経験もいいですね。
3. 食事と栄養を大切に: 冷たい季節には温かい食事が重要です。バランスの取れた食事を提供し、体温を維持するために暖かいスープや飲み物を用意してあげましょう。また、ビタミンCを多く含む食品を摂ることは、風邪予防に役立ちます。
4. 交通安全: 交通事故は冬季休暇中に増加しやすいです。子どもたちに交通安全のルールを守り、安全な交通手段を選ぶように促しましょう。シートベルトやヘルメットを着用させることも忘れないでください。
5. 手洗いと感染予防: 今年の冬は、早くからインフルエンザの流行を迎えましたが、ピークはまだまだこの先と予想されています。冬は様々な感染症が広まりやすい季節でもあります。子どもたちに手洗いの重要性を教え、必要に応じ、消毒やマスク着用を実践するように促しましょう。

安全かつ楽しい冬季をお過ごしいただくために、この記事がお役に立てれば幸いです。12月も子育てを豊かに楽しみください。