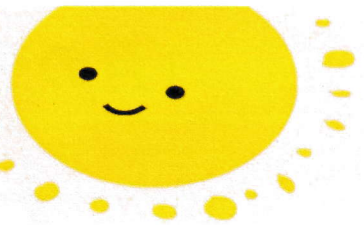




ひだまり
ちびアスタロッド

ひだまり



あけまして おめでとうございます。
 皆さまが今年も、お健やかに、つつがなく過ごせますよ
 う、お祈り申し上げます。
 2023年も、どうぞよろしくお願い致します！

ひだまり
コラム

保健師
上杉 敦子



こんにちは。保健師のあっちゃんです。12月に入ってから、一気に冷え込みが厳しくなりましたね。いよいよ冬本番ですね。

みなさん、近年、子どもたちの体温調節能力が下がっていることをご存知ですか？暑い時期に「熱中症」の事故が増えているのをよく耳にしますよね。これは、子どもたちの自律神経の働きに関係しています。人間には、暑くなると、汗をかいて体温を下げる働きがあります。そして、寒くなれば毛穴をしっかり閉じて熱を逃がさないようにして、筋肉を収縮させて熱をつくり出します。

生後3ヶ月までに「寒い」という体験をさせると、寒い時に体温を上げる機能が発達します。逆に、3歳ぐらいまでにたくさん汗をかくような体験をさせると「能動汗腺」の数が増えるので、汗をたくさんかいて体温を下げる機能が発達し、暑さに強い体になると言われています。

冬でも、長時間薄着のままではいなければ、あまり神経質になり過ぎず、外遊びをさせてあげて下さいね。着脱しやすく重ね着しやすい洋服をなるべく選び、衣服で体温調節をさせてあげてください。肌着は体温調節にもなり、汗や汚れも吸い取ってくれますので、シャツの下に着せてあげて下さい。

寒さや暑さの体験をたっぷりさせて、外の気温の変化に強い体づくりをサポートしてあげましょう。子どもは動くものを追いかけるのが好きなので、紙飛行機を作って追いかけてこすると、寒さも忘れて走り回りますよ。

今年も育児相談and離乳食講座にお越しくださり、ありがとうございました。来年もよろしく申し上げます。



上杉 敦子

スタッフ
の
つぶやき



明けましておめでとうございます。

2023年”卯年”の幕が開きました。

「新しいことに挑戦するのに最適な年」だそうです。

ひだまりで会う子ども達は好奇心旺盛！きらきらした目をして、小さな手でお気に入りを見つけてくる姿には、いつも感動します。

今年も、「自然に学んでいく力」をパパ、ママに寄り添いながら、見守っていただけると幸いです。

本年もよろしく願いいたします。



南 順子



1月の予定

ちびっこステーションひだまりは
月～金曜日に開所しています

ちびっこステーション ひだまり
尼崎市上坂部3丁目21-1
TEL/fax 06-6491-2322

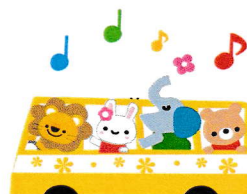
月	火	水	木	金	土	日
						1
						元日
2	3	4	5	6	7	8
振替休日	年始休業	年始休業		ひだまり 文庫		
9	10	11	12	13	14	15
成人の日		育児相談		ふたご会 ひだまり 文庫		
16	17	18	19	20	21	22
ベビー マッサージ		卒乳のお話 大きくな ったかな	お話し会	ひだまり 文庫		
23	24	25	26	27	28	29
ベビー マッサージ		離乳食講習会		ひだまり 文庫		
30	31					
ベビー マッサージ						

★ひだまり開設時間
10:00～16:00

★絵本タイム
毎日
PM15:45～16:00

★身体計測
大きくなったかな

★ひだまり文庫
毎週金曜日
午前:10:00～11:45
午後:13:00～15:45



ひだまりワーク

親子で楽しむ

お話し会



季節に合ったお話が聞けます♪
【ははは劇場】の今井亜紀氏が担当します。

日時: 1月19日(木) 10:30～11:00
場所: ちびっこステーションひだまり
※申し込み不要です♪

ふたご会

日時: 1月13日(金) 10:00～11:30
場所: ポプラ
※申し込み不要です♪

相 談

あっちゃん保健師さんによる育児相談

日時: 1月11日(水)
10:00～12:00

上杉敦子保健師(お子さん3人を子育て中)。
どんな事でも悩まず相談してください。

あっちゃん保健師さんによる 離乳食講習会

【今月のテーマ: 冬の取り分け離乳食】

日時: 1月25日(水) 10:00～12:00
参加費: 1000円
場所: ポプラ
定員: 親子5組
※事前にご予約ください
(別紙チラシにてご確認ください)



卒乳のおはなし

日時: 1月18日(水) 10:30～12:00
場所: くすのき
講師: マミーズハウス 平松助産師
定員: 6組
持ち物: 母子手帳
※事前にご予約ください(別紙チラシにてご確認ください)

人生設計に自信をつけるマナーセミナー

講師: ライフイズスイート代表 森 文子さん
(ファイナンシャルプランナー・マナーアドバイザー)
参加費: 200円(資料代)
※詳細は別途チラシにてご確認ください。
お子様連れOK☆