

度会町子育て支援センター情報誌

わたっこ通信　12月号

令和８年 １１月１６日発行

今年のカレンダーも最後の１枚になりました。
楽しみなクリスマスやお正月もすぐそこです。年末年始は、食事や睡眠などの生活習慣が乱れやすいので、体調を整えて子ども達と楽しいひと時を過ごしたいですね。

12月の行事予定

９日（水）	遊・友・YOUくらぶ（１歳児・２歳児） 10：30～11：30
１６日（水）	わたっこBabyひろば　育児相談（予約制） 10：30～11：30

１２月の行事開催日について

１２月は、放課後児童クラブが冬休みに施設を利用する関係で、**遊・友・YOUくらぶとわたっこBabyひろばを１週前倒しで開催いたします。**お間違えのないよう宜しくお願いいたします。

※子育てに関するご相談がありましたら、お気軽にご相談下さい。
TEL０５９６－６３－００７０【秘密厳守】




１２月２２日は冬至（とうじ）です



冬至とは、１年で太陽が出ている時間が最も短くなる日です。有名な風習として、ゆず湯があります。翌日から日が長くなる事から、運気が上がる日と考えられており、運を呼び込む前の厄払いとして、古来より魔除けの色とされていたゆずを入れたお風呂に入るようになったと言われています。また、香りの強いゆずは、邪気が起こらないという考えもあったようです。他にも、かぼちゃを食べる風習もあり、厳しい冬を乗り越えるために、栄養が豊富なかぼちゃを食べて、風邪を予防するという考えから冬至に食べる習慣が生まれたそうです。「無病息災」を願って、お子さんと冬至を過ごしてみて下さい。

わたっこBabyひろばについて

度会町在住の生後１２か月までの赤ちゃんとおうちの方のための交流の場を開催しています。

開催日時：月１回　水曜日（曜日変更あり）１０：３０～１１：００（１１:００～希望者のみ育児相談）
場所・申込先：町子育て支援センター　☎６３－００７０（日程、詳細についてはお問合せください）
持ち物：飲み物、オムツなど必要なもの、生後５か月までの方は敷き物、育児相談希望者は母子手帳
主な内容：赤ちゃんとのふれあい遊び、製作遊び、おうちの方同士でおしゃべり交流会、ミニ子育て講話





遊・友・YOUくらぶについて



度会町在住の１歳児、２歳児の親子でお友だち同士で笑顔になれる企画を実施中です。

開催日時：月１回　木曜日（月によって変更あり）１０：３０～１１：３０
場所・申込先：町子育て支援センター　☎６３－００７０（日程、詳細についてはお問合せください）
持ち物：飲み物、オムツ交換が必要な方はオムツなど必要なもの
主な内容：ふれあい体操、製作遊び、集団遊び、子育てボランティアによる紙芝居・絵本の読み聞かせ





１０月のわたっこ広場に遊びにきてくれたお友だちです





わたっこBabyひろば終了後、皆で交流しながら遊びました。

１０月も可愛いお友だちが遊びに来てくれておうちの方と子ども達が一緒に遊びました♡

甘くておいしい冬野菜

この時期に旬を迎える冬野菜。寒さで凍ることがないよう、細胞に糖をため込むため、糖度が高い野菜が多いもの。食べたときに甘く感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価も高い冬野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果あり！　冬野菜をたっぷり使ったお料理で、寒い冬を乗りきりましょう。



新型コロナの！ インフルエンザの！ かぜの！

ウイルス対策には 手洗い が大切です！

手洗いは簡単で確実なウイルス対策です。
手を洗う前に手に付いたウイルスを 100 万個として見ていくと……

1 流水で よく洗う



流水で 15 秒手を洗うだけで、手に残るウイルスの数は約 1 万個になります。

2 泡立てた石けんで 手をもみ洗いする



普通のハンドソープや石けんをよく泡立てて、両手をもみ合わせて洗います。除菌ソープなどでなくても大丈夫。

3 しっかりすすいで、清潔なタオルでふく



最後は流水でしっかりすすぎます。

「30 秒のもみ洗い+流水すすぎ」でウイルスは数百個、「10 秒のもみ洗い+流水すすぎ」を 2 回繰り返すと、なんと数個程度まで減ります。

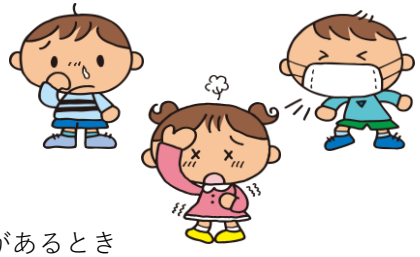
発熱時や体調不良時の子育て支援センター利用について

季節が秋から冬へと移行し始め、体調を崩しやすく風邪が流行する時期になりました。発熱などで病気療養期間中は、子育て支援センターのご利用をお控えください。他のお子さんに感染する可能性がありますので、皆さまのご理解とご協力を宜しくお願いいたします。

利用を控えていただきたい場合

※基本的には、発熱期間と同日の回復期間が必要

・朝から３７．５℃を超えた熱とともに、元気がなく機嫌が悪い
（※熱が下がって元気になったとしてもその日～翌日の利用はお控えください）
・食欲がなく朝食・水分が摂れない
・２４時間以内に解熱剤を使用している
・２４時間以内に３７．５℃以上の熱が出ていた
・身体に発疹や下痢の症状がある
・咳症状がみられる時



１歳以下の乳児の場合

・平熱より１℃以上高いとき　・３８℃以上の熱があるとき