



げんきっずたより 11月号

尾上地区子育てひろば【げんきっず】令和元年11月1日発行
〒036-0242 平川市猿賀明堂 139-1 (はすね子ども園併設)
TEL 43-5623 メールアドレス hasune@jomon.ne.jp
ホームページ http://www.syuhokai.or.jp



紅葉も終盤。真っ赤に色付いたりんごも収穫を終え、これからは冬に向かって一気に寒くなっていきます。辺り一面、真っ白になる日もそう遠くなく感じます。お日様が出る晴れの日には、これからの分もいっぱい浴びて、寒い冬に備えましょう。手洗い・うがいで体調管理にも努めましょう！

11月の活動予定 場所：子育てひろば【げんきっず】

乾燥肌から守るために！

お肌のスキンケアは一般的にはお風呂上りが一番です。でも、子どもは入浴中に大量の汗をかいているので、直後に保湿剤を塗ると逆に発疹が出ることもあるので、少し時間を空けてからにしましょう。

空気の乾燥が原因で乾燥肌になっている場合、加湿器をつかうことによって乾燥肌を防ぐことが出来ます。室内の湿度を50%以上にするだけでもお肌の乾燥は和らぎます。

生活習慣が乾燥肌を引き起こす場合もあります。寝不足だけではなく、バランスの偏った食事などに心当りはありませんか？皮膚をつくるためには沢山の栄養素が必要で、偏食や食事制限などによりバランスが崩れると、皮膚の乾燥がひどくなります。乾燥肌対策にはバランスの良い食事が大切です。

十分な睡眠時間と質の良い睡眠は、栄養バランスのとれた食事を心がけることによってお肌の状態が改善されます。入浴後のスキンケアで肌の乾燥を防ぐとともに睡眠や食事内容を見直しましょう！



育児講座開催のお知らせ

下記の日程で育児講座を開催します。はすね子ども園の職員で看護師の芦田ひで子さんが、冬に注意したい病気についてお話します。日頃から聞きたいことなどありましたら、個別に相談も出来ますので、是非ご参加下さい。

日時 11月19日(火)
10時半～11時半
11時半～ティータイム
お子さんと一緒に又は、ママだけの参加も出来ます。



活動サークル	日程及び内容
げんきっずディ 10時～14時	6日(水)・25日(月) ※ 園庭・施設開放しています。保護者の責任のもとでご自由に利用下さい。げんきっずディは、好きな時間帯に園庭や施設を使用できます。お友達同士や親子で、ご自由にご利用下さい。
手芸サークル 10時～12時	14日(木)【パッチワーク作り】※ 初めての方は申込みをして下さい。お母さんのためのリフレッシュ講座です。
親子サークル 10時～12時	8日(金)【赤ちゃんディ】 1歳半までの子が対象です。ママと一緒にご参加下さい。 15日(金)【七五三参り】猿賀神社 9:50分集合 園児と一緒にご祈禱します。暖かい服装でご参加下さい。
クッキングサークル 10時～12時	29日(金)【ヘルシーお菓子】 参加費1組100円準備の為28日(木)までに申し込み下さい。
のびのびカフェ 10時～13時	18日(月) 子育て中の方であればどなたでも参加出来ます。ママだけの参加もOKです。飲み物を用意していますので、おしゃべりを楽しみリフレッシュしてみませんか？
育児講座 10時～12時	19日(火) 育児講座【冬に気を付けたい病気】 講師 芦田ひで子(看護師)
ボランティア 9時～12時	2日(土)・9日(土)・16日(土)・22日(金)・30日(土) ※ 毎週水曜日までに申込みして下さい。(先着10名)学生・一般の方が参加出来ます。子どもと触れ合いながら保育教諭体験をしてみませんか？
育児相談 10時～16時	《随時対応》子どもの育ちや不安に感じること等話してみませんか？子育てのヒントになるかも！！

