



ぬくぬくだより 1月号



ぬくぬくQRコード

糸満市子育て支援センター ぬくぬく 令和6年 1月 245号

〒901-0314 糸満市宇座波 611-6 ☎ 852-3633 📠 852-3677 糸満市のホームページ・ぬくぬくのブログにも掲載されています。

「気持ち新たに」

明けましておめでとうございます。今年もお話が聞こえなくなるくらい大きな笑い声と、素敵な笑顔いっぱいのぬくぬくになれたらいいな…と思います。新しい年も、みんなで楽しいぬくぬくをつくっていきましょう！今年もよろしくお願い致します！

改めまして…新しい年が始まりましたよ。なんだかワクワクするし、5歳くらい若返ったように思うのは私だけではないはず。今の私なら、なんだってできる！と思うくらい力がみなぎっている。こんな時は「なりたい自分」や「やってみたいこと」「行ってみたいところ」を文字にしてみるといいかも。いつも見えるところに貼って、常に自分を奮い立たせていたら、きっと素敵な毎日がやってくるはず！正月太りなんて怖くない！わっはっはと笑い飛ばして、おなかの筋トレしちゃいましょう！今月も元気にスタートするぞ！

日	月	火	水	木	金	土
12月31日	1月1日 元旦 (休館)	2 年始休暇 (休館)	3 年始休暇 (休館)	4 am/pm 自主活動	5 am/pm 自主活動	6
7	8 成人の日 (休館)	9 リサイクル・身体測定 am/pm 自主活動	10 am/pm ひよこタイム	11 am育児講座 pm 自主活動	12 am 休館 pm 自主活動	13
14	15 am自主活動 pmサークル	16 am/pm 自主活動	17 am/pm ひよこタイム	18 am誕生会 pm 自主活動	19 am 自主活動 pm 育児相談	20
21	22 am 自主活動 pm 育児講座	23 am/pm 自主活動	24 am/pm ひよこタイム	25 am 育児講座 pm 自主活動	26 am 自主活動 pm 定期清掃	27
28	29 am 自主活動 pm サークル	30 am/pm 自主活動	31 am/pm ひよこタイム	2月1日 am/pm 自主活動	2月2日 am/pm 自主活動	3



ぬくぬくでは、諸行事の変更を行う場合があります。ブログを確認してからの来所をお勧めします。

ぬくぬく、こんな活動しています…

- 〈自主活動〉 月曜日～金曜日（予約は必要ありません）
＊午前 9時半～12時 午後 13時半～16時
＊0歳児～就学前までの親子が対象です。パパはもちろん
おじいちゃん、おばあちゃんとの利用も大歓迎です！
- 〈サークル活動〉 毎週月曜日 13:30～16:00
サークル会員のみの活動時間です（登録が必要です）
- 〈ひよこタイム〉 0歳～1歳半の誕生月までの親子が対象です。
- 〈育児相談日〉 毎月第3金曜日（要予約）電話での申し込みも可能。
- 〈誕生会〉 誕生日を迎えるお子さんは申し込みをするとバースデーカードがもらえます。1歳を迎えるお子さんは「タンカーユーエー」でお祝いです。

ひろばにおいでよ！

- がじゅまる児童センター
毎週月曜日 10時～12時
- 西崎太陽児童センター
毎週火曜日 10時～12時
- ・0歳児～就学前までの親子が対象です。
 - ・活動内容に変更が生じることがあります
- ご利用の前には、ご確認の上ご利用
ください。

＊ふくらしや館は「休館中」です





～ 育児相談 ～

いつも一生懸命なパパママは「これでいいの？」
「これって大丈夫？」がいっぱい。そんな時は私達
と一緒に話しませんか？今月は19日（金）が
育児相談です。

時間は ①13:30～ ②15:00～ です。

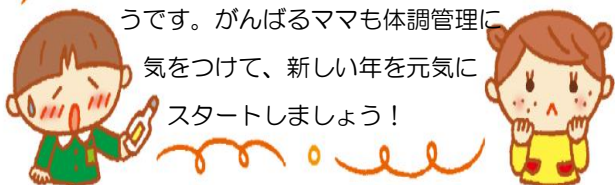
事前予約が必要です。お気軽にご利用ください。



風邪をひいたときの食事

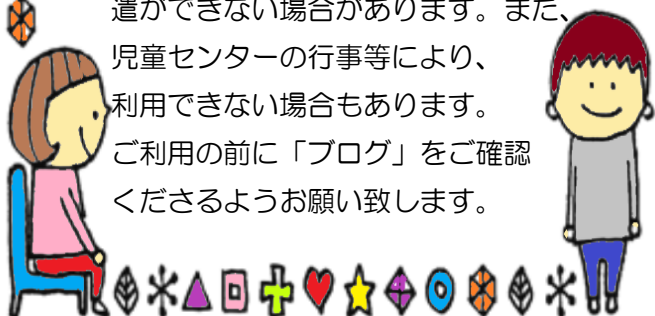
体調を崩しやすいこの季節。「のどが痛くてごっくんできないよ～」と泣き出すとお手上げですよ。こんな時は、栄養より体から失われた水分を補給することが先決です。おかゆも嫌がるようなら、お茶やプリン、ゼリーなど、のどを刺激しないもので水分とエネルギーを補給するといいいでしょう。室温はいつもと同じでもいけれど、湿度は必要！濡れタオルを広げておくくらいでもいいそ

うです。がんばるママも体調管理に
気をつけて、新しい年を元気に
スタートしましょう！



～ めくめくからのお知らせ ～

- 1月12日（金）は兼城こども園の「公開保育」があるため、午前の部は「休館」とさせていただきます。
- ※「広場 まかべ」も同じく「休館」させていただきます。
- 毎週月曜日、糸満がじゅまる児童センターで行っている出張広場への職員派遣ができない場合があります。また、児童センターの行事等により、利用できない場合もあります。ご利用の前に「ブログ」をご確認くださいようお願い致します。



赤ちゃんの「体温」について

新陳代謝が活発な赤ちゃんは、大人より体温が少し高めでちょっとした環境の変化でも体に熱がこもったり、必要以上に体温が奪われてしまうこともあるそうです。赤ちゃんの体温管理って難しいんですね…。では病気の発熱と環境による体温上昇を見分けるにはどうすればいいのでしょうか…。赤ちゃんが汗をかいていたり、顔が赤くなった時は衣服を薄着にして様子を見ましょう。それでも体温が高く、普段よりも機嫌が悪い時は受診を考えてもいいかもしれませんね。この時のポイントは「機嫌がいいか、悪いかな」です。赤ちゃんの体調を見る時は、熱だけでなく全身の様子を見ることも大切です。

では、赤ちゃんが発熱している時はどうでしょう。赤ちゃんの手足が温かい時は、すでに熱が上がりがきっている場合が多いので、薄着にして体温を逃すようにします。逆に熱があるのに手足が冷たい場合は、血液の循環が悪くなっていることが考えられるので、温めるようにします。逆に熱があるのに手足が冷たい場合は、血液の循環が悪くなっていることが考えられるので、温めるようにします。どちらの場合でも、赤ちゃんの体温は外からの刺激を受けやすいので、冷やしすぎたり温めすぎないように注意が必要です。こまめに様子を見るようにし、38℃を超える発熱の場合は受診してもいいかもしれません。

赤ちゃんの月齢が低いほど、体温調整が苦手です。体温が逃げやすい特徴も持っているため、部屋の温度が低い時には大人よりも冷えてしまいます。手足が冷えていても機嫌よく過ごしている時は心配ありませんが、普段よりも熱が高い、低いと感じる時は病気だけでなく、部屋の温度や衣服などの環境にも注意を払う必要があります。

めくめくを利用される皆様へ

- ★ めくめくは「めくめくブログ」「めくめく公式ライン」で周知を行っておりますが、「公式ライン」は園外活動（遠足）や緊急時のみ活用しております。毎月のおたより、活動変更のお知らせなどは「めくめくブログ」でお知らせしています。ご確認ください。
- ★ 本人・同居家族の方に、下記のことが該当する場合、ご利用をお控えください。
 - 熱・咳・鼻水などの風邪症状がある場合。
 - 休園・休校になっている場合。
- ※活動時、気になる症状があった場合、お声掛けさせていただきます。ご了承ください。
- ★ ご家庭で不要になったおもちゃ、サイズアウトしたお洋服や靴などがあれば「めくめく リサイクル week」へご提供下さい。汚れや破損があるものの持ち込みはご遠慮下さいね。
- ～ めくめくはみんなの場所。みんなでいろいろアイデアを出しながら「心が元気になれる場所」にしていきたいと思います！～