



今月は利用が少なく、いつも以上に丁寧に子どもたちと関わることができました。利用される方がいない日は寂しく思う反面、みんな元気に過ごせているのだろうと安心もしています。

そろそろ本格的に寒くなってくるのでしょうか。少しだけですが、風邪予防の方法をお知らせします。どれかひとつでも試してみようかなと思っていただけましたら幸いです。

## かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

**かぜ予防6か条**

- ① うがい、手洗い
- ② 汗をかいたらすぐ着替え
- ③ バランスのよい食事
- ④ 部屋の換気と加湿
- ⑤ 規則正しい生活リズム
- ⑥ 人込みを避ける

## 背すじぴん! で 元気!

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん! は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。

今年も残すところ1ヵ月となりました。あっという間に1年が過ぎていきますね。クリスマスや年越しと楽しい行事が満載の12月ですが、その分忙しくもなります。お子さんだけでなく、保護者の皆様も健康に気をつけて良い1日をお過ごしください。

## キッズケア・しらはま (定員 6名)

【所在地】 八幡浜市向灘 3063 番地 【電話】 0894-21-2853 【対象】 生後6ヶ月～小学生6年生

【利用日】 月～金曜日 8:00～18:00、土曜日 8:00～12:30

【休日】 日曜日・祝日、年末年始(12/29～1/3)、お盆(8/15)

【利用料】 無料(タクシー代・おむつ代等の消耗品の使用料は含みません。別途料金をご負担ください。) 育児休暇中など自宅でお子様の看護が可能であると判断される場合、利用をお断りすることがありますので、あらかじめご了承ください。

※ 詳しくは、お気軽にお問合せください。