



軽井沢町子育て支援センターだより

るるるるる

1

月号

軽井沢町大字長倉2859-3

☎0267-45-5744

日	月	火	水	木	金	土
			①	②	③	④
			←	年始休み		
⑤	6	7 子育てダイヤル おねえアート リズムあそび	8	9	10 ひよひよ ベビー相談 あかちゃんのおはな会	11
⑫	⑬ 成人の日	14 子育てダイヤル 1月のおはな会	15	16 ハッピー バースデー	17	18
⑰	20	21 子育てダイヤル 作ってあそぼう	22	23	24	25
⑳	27 おねえアート リズムあそび	28 子育てダイヤル 子育て講演会	29	30	31	



新年 あけまして おめでとうございます



皆様にとって素晴らしい一年になりますよう 心よりお祈り申し上げます

子育て支援センターるるる
スタッフ一同

- 開館時間は、9時30分～16時です。12時～13時の間は消毒・清掃を行っています。
- ご利用できる方は、町内に住所がある未就学児及び保護者です。
- 里帰りの方もご利用いただけます。水分補給の飲み物をお持ちください。
- 子育て講演会を行っている時間は、予約された方のみのご利用となります。



ひよひよベビー相談

1月10日(金) 9時30分～12時

お子さんを遊ばせてあげながら、産後の心と体の悩み・不安・育児についての相談に助産師が応じます。

子育てダイヤル



1月7日(火)・14日(火)・21日(火)

28日(火) 9時30分～12時

離乳食・トレーニング・卒乳・歯についてなど、助産師・保健師・保育士がご相談に応じます。

子育て講演会〈予約制〉

〈演題〉 乳歯を守ろう

〈日時〉 1月28日(火)

10時30分～11時30分

〈講師〉 長野県 歯科医師会

〈対象〉 0～3歳児とその保護者

〈持ち物〉 ハザラシ・コップ・ハンカチ



子育て講演会は、定員10組の予約制行事です。1月6日(月)から申込みスタート、1月27日(月)しめきりです。

子育て支援センターるるるは、お子さんを遊ばせながら、子育てに関する相談や情報交換など、親子同士の交流を楽しくいただける場所です。

保健師さんのミニミニ話

前回 冬には皮膚トラブルが起こりやすくなるとお話をしましたが、空気が乾燥する冬には、脱水も起こりやすくなります。

一番脱水になりやすいのが、入浴後です。お風呂からあがるとすぐ、てんかんや熱性けいれんのように、かくかくと震えのような白眼をまいたり、倒れたりすることが稀にあります。

その症状の原因が脱水の場合は、水分を与えることで回復します。吸収の良い電解質を回復するための補水が必要です。できれば万が一のために、一本BABY用に電解質バランス飲料を備蓄しておくのも良いでしょう。保水しても震えやけいれんといった症状が継続した場合は、迷わず救急車を呼んでください。もし保護者の方に余裕があれば携帯でけいれん等の状態を動画に取っておくと、医師の診断に役立つことでしょう。

そして脱水にならないように、こまめに水分を補給させましょう。特に遊びに夢中だと、いらない! いやいや!とされますが、保護者の方も「カンパイヤ」と一緒に飲むことをおすすめします。怖い顔で「飲みなさい」といわれるよりも、一緒においしそうに飲めば、なんだかたまえてしまうものですよ。ぜひ保護者の方も一緒に水分補給をしましょう。

また夜の授乳も回数が増える場合があります。せっかく夜中寝てくれたのに、また夜泣き!?!と驚いたりしますが、どうしても日中の乾燥・暖房器具の使用により体内の水分は薄れがち。少し落ち着くとまた、夜はぐすり寝てくれるようになります。少しの間無理しない程度に、こどもと一緒に昼寝をしながら、乗り越えていきましょう。

おねんねアート

1月7日(火)・1月27日(月)

10時~12時 / 13時~15時

「トロといっしょ」

お子さんの
かわいい瞬間を
パチリッ

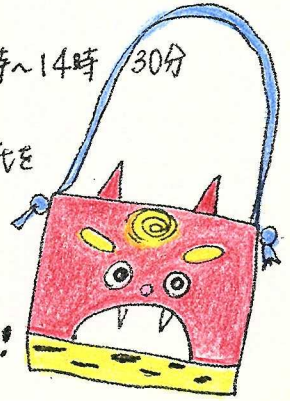


作ってあそぼう

1月21日(火)

10時30分~11時 / 14時~14時30分

目玉シールや毛糸、画用紙を使って「鬼のホーチ」を作ります。口の部分が透明になっているため、中に入っている物がみえます! お待ちしています😊



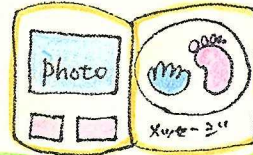
ハッピーバースデー

1月16日(木)

10時~12時 / 13時~15時

1月うまれのお子さんに バースデーカードをプレゼントします!

記念に手型・足型スタンプをとり、身長・体重を測り記入します。お子さんの成長の記念にぜひ!



リズムあそび

1月7日(火)・1月27日(月)

10時30分~10時45分 / 14時~14時15分

親子で「簡単な手遊び」・「わらべ遊び」・「ふれあい遊び」を楽しみます。

短い時間ですが、お子さまとのふれあいを大切にしてください。やりたない手遊びをリクエストしていただいてもOKです!

あかちゃんのおはなし会

1月10日(金) 10時30分~10時45分

0・1歳児さんにおすすめの絵本や紙芝居をご紹介します。親子で楽しめます!

1月のおはなし会

1月14日(火) 10時30分~10時45分

2・3歳児さんにおすすめの絵本や紙芝居をご紹介します!