

朝晩の冷え込みが厳しくなってきて、冬の足音が近づいてきましたね。皆さんは風邪をひいていませんか？小さいお子さんは特に重症化してしまわないように、早めに対処し、治ったと思っても大事にする時間を取ってあげたいものですね。

※今月の活動紹介※

ママと一緒にリフレッシュ

健康運動指導士の中村俊子先生と一緒にお子さんとスキンシップを取ったり、体を動かして楽しむ講座です。小さいお子さんがいても大丈夫。普段はなかなか動かない所もこの機会に刺激して親子でリフレッシュしてみませんか？



第4回 青森市子育てひろば

16日(木)、青森市役所柳川庁舎 2F 講堂にて遊びにおいでよ！第4回青森市子育てひろばが開催されます。今年度最後の広場ですので皆さんお誘いの上ぜひ遊びに来てください。今回は青森市役所柳川庁舎 2F 講堂にてお待ちしております！！



*10月の活動紹介

一緒にあそぼう！！



10月11日(水)は一緒にあそぼう！！。屋上あそびを予定していたのですが残念なことにお天気が…。室内遊びとなりました。でも、パネルハウスやままごとなどで、お母さんやお友だちとたくさん遊んでみんなの顔はおひさまの様にピカピカでした。



ハッピークローバーサークル



今回は13日(金)と23日(金)にハロウィーンランプ作りを楽しみました。空き瓶を用意してもらいスタート！初めは、「え～、どうしよう」と悩む声も聞かれましたが、すぐに慣れてみんな可愛いランプが出来上がりました。世界に一つだけのランプ！素敵だね。



2歳未満は要注意！ RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

38～39℃
の高熱

せせせとい呼吸音

激しいせき

鼻水



せきがひどいときは……

- 体を起こすか、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆっくり飲ませる



栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期に ネギみそ湯

みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めには ショウガ汁

おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を整える 野菜類

野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。

ビタミンC

不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど



ビタミンA、カロテン

粘膜を強くする
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど



切り絵講座



切り絵講座ではお母さんたちの作品も次々と出来上がっています。講師をしてくれる石戸先生の新しい作品もできています。初めての方でも石戸先生が優しく教えてくれるので安心して参加できますよ。初めは簡単なお花から始めて、慣れてくると自分でやってみたいものを持ってきて先生と相談しながらもできます。皆さんもやってみませんか？時にはワイワイ、時には静かに集中する時間を過ごしてみませんか

