|  |
| --- |
| 来島保育所内　子育て支援センターTEL・FAX　76－3284　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 |

飯南町子育て支援センター　　　　　　　　　　　　　　

**「ほっと。Café」**

**だより**

**１２月号**

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　**令和元年11月20日**

いよいよ師走になりますね。新年を迎える準備で忙しく、また今年一年を振り返る12月でもあります。

　　　　そして、12月は子どもたちが楽しみにしているクリスマスなどのイベントも盛りだくさんです。

　　　　さて、寒さもいよいよ本格的になってきます。風邪やインフルエンザなどの病気も流行る時期です。手洗い、うがいの励行と

　　　規則正しい生活習慣を心掛け、病気にかからないよう、元気に冬を過ごしていきたいですね。

　　　　　　　　　　　　　

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **風邪の予防**　風邪予防のおすすめはうがい、手洗い、早寝早起きとしっかり食事をとる、衣服の調節などあたりまえのことを季節を問わず習慣づけておくことが何よりの予防につながります。早寝早起き、朝ごはんで生活リズムを整え、うがい手洗いをして、家族みんなで体調を整えていきましょう。 |

|  |
| --- |
| **冬至とは・・・**　12月22日は冬至です。冬至は1年で一番昼の時間が短い日です。昔からこの日は「ん」のつくものを食べると幸運になれるといわれています。「なんきん（南京かぼちゃ）にんじん、れんこん、かんてん、うどん」などです。中でもかぼちゃはその代表格です。また、冬至には「ゆず湯」にはいると風邪をひかないといわれています。 |

　　　　　　　　　　　　　　 |
| **12月の行事予定** |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **にち** | **げつ** | **か** | **すい** | **もく** | **きん** | **ど** |
| **１** | **２** | **３** | **４** | **５** | **６** | **７** |
|  |  |  | **ほっと。Café**C:\Users\社協lenovo\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\48MFI1GJ\juguetes[1].jpg |  |  | 保育所お楽しみ会「発表会 イラス...」の画像検索結果（赤名・さつき） |
| **８** | **９** | **１０** | **１１** | **１２** | **１３** | **１４** |
|  |  |  | **ほっと。Café**C:\Users\社協lenovo\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\48MFI1GJ\juguetes[1].jpg | **乳児健診**D:\06-ILLUST\092-093\093-05.PNG |  | 「発表会 イラス...」の画像検索結果保育所お楽しみ会（来島・桜ケ台） |
| **１５** | **１６** | **１７** | **１８** | **１９** | **２０** | **２１** |
|  |  |  | **ほっと。Café****食講座（おやつ）****D:\06-ILLUST\092-093\092-17.PNG** |  |  |  |
| **２２** | **２３** | **２４** | **２５** | **２６** | **２７** | **２８** |
| **冬　至** |  |  | **ほっと。Café****おやすみ** |  |  |  |
| **２９** | **３０** | **３１** |  |  |  |  |
|  |  | **大晦日** |  |  |  |  |

 |

 |