

# 12月 すずらん通信

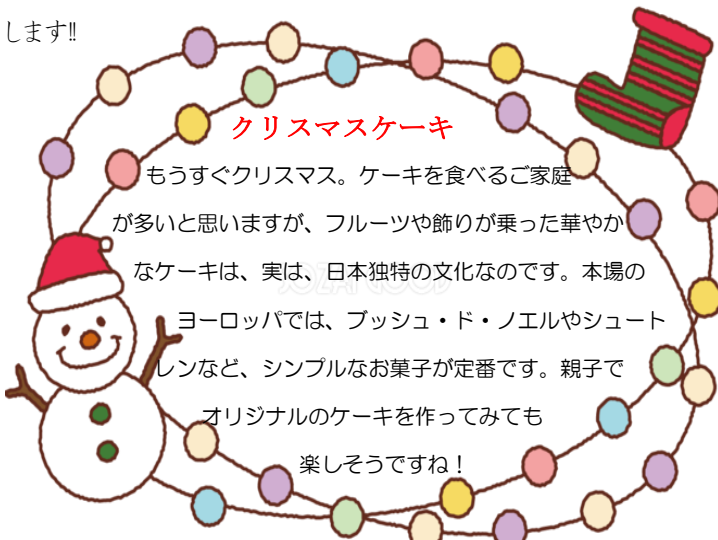


2019年 12月発行 No51

日に日に寒さが増すこの頃。早いもので、今年もあと1ヶ月となりました。

子ども達にとっては、クリスマスに冬休み、カウントダウンにお年玉とお楽しみがいっぱいの月となると思います。お休みの間は外出や来客なども多く、生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠や食事の時間を意識し、病気や事故のない、楽しい年末年始をお過ごしください。

今年は22日が冬至です。冬至は、1年間で一番夜が長く、昼が短い日のことです。かぼちゃを食べ、柚子湯に入ると風邪を引きにくい体になると言われています。まだまだ外気の冷たい季節です。ご家庭でも、お子様の体調管理に十分な配慮をお願いします!!



## クリスマスケーキ

もうすぐクリスマス。ケーキを食べるご家庭が多いと思いますが、フルーツや飾りが乗った華やかなケーキは、実は、日本独特の文化なのです。本場のヨーロッパでは、ブッシュ・ド・ノエルやシュートレンなど、シンプルなお菓子が定番です。親子でオリジナルのケーキを作ってみても楽しそうですね!

### お知らせ

#### 10月からの保育料無償化において

支給認定申請書のある方は登園の際に提出をお願いします。領収書等の発行の仕方が変わります!

支給認定を受けてない方の利用につきましては、今まで通りとなります。

ご不明な点は阿蘇ホームページをご覧ください、阿蘇市役所または、すずらんルームにお尋ねください。

すずらんルーム 0967-34-9026

### 年末年始の急病は?

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

### 低温やけどにご用心!

こたつやホットカーペットで寝てしまった場合は、必ず布団に移動して寝せましょう! 特に乳児期は体温調節が苦手なため、身体に熱がこもる『**うつ熱**』や**低温やけど**を起こしやすくなります。

また、ポットやファンヒーターなどによるやけどが増えています。お子さまの手が触れない工夫をお願いいたします。

### ～乗り物酔い対策～

年末年始は帰省をしたり、遠出をする方もいると思います。乗り物酔いをしやすいお子さんは、前日に十分な睡眠をとり、車に乗る前は軽く食事をしておくようにしましょう。ただし、食べ過ぎは禁物です!

また、薬局では子ども用の酔い止めも売ってあるので、そういった薬を活用する方法もあります。子どものころは車に酔いやすくて、成長に伴い緩和されていくことも珍しくありません。

### ～大晦日・年越しそばの豆知識～

31日は大晦日。1年の最後はお家でゆっくり過ごし、お世話になった人に感謝を伝えましょう。108回の除夜の鐘は人々の煩惱を払うと言われていています。年末年始も早寝早起きをして、規則正しい生活をしましょう。

大晦日に年越しそばを食べる理由①**そばのように長く生きるため**。②**切れやすいそばを食べて今年の厄を断ち切るため**。と、こんな理由があったんです。お子さまにもぜひ教えてあげてくださいね!

今年1年大変お世話になりました。来年も気持ちよく利用して頂けるように努めて参ります。

