

い ない い い ない ば あ 冬

冬の寒さについつい縮こまってしまいう季節になってきました。室内と戸外の温度差も大きくなり、体調も崩しやすくなってきますね。今回はお子さんと元気に楽しく冬を過ごせるよう、冬の遊びの紹介や今年度のパパっクラブの活動などお伝えしたいと思います。

支援センターに遊びに来てね！

冬場は室内でどんな遊びをしようかと悩まれている方も多いようですが、須磨区地域子育て支援センターでは、寒い冬の日でも元気いっぱい親子で一緒に遊べる活動を行っています。

ぜひ支援のお部屋まで足をお運びください。お待ちしております♪

詳しい日程や内容はHPまたは「のんの」をご覧ください☆



毎月の予定を
ぴぴっと
チェック！

須磨区地域子育て支援センター(北須磨保育センター内) ☎078-792-7879

応援プラザ須磨

ひまわりひろば

おもちゃで遊んだり、おしゃべりしたりしながら親子で楽しく過ごしましょう。育児相談も受け付けています。(0~3歳位のお子さんと保護者の方)

〔場所〕 須磨区役所2階 健康教育室 ・ 北須磨支所事業室 (名谷駅2階)

ほのぼのひろば

あかちゃんは好きなおもちゃで、ママはおしゃべりでリラックス！

親子で楽しいひと時を過ごしましょう。(8か月までのお子さんと保護者の方)

〔場所〕 須磨区役所2階 健康教育室

※詳しい内容は、チラシやホームページまたは直接お問い合わせください。

チェック
してね。



地域子育て応援プラザ須磨：須磨区役所2階 ☎078-731-5033

あやこふらっとひろば須磨

子育て中の親子が気軽に集い、くつろげる場所です。大型遊具やいろいろな種類のおもちゃで遊んだり、絵本を読んだり…広い空間でおやこ一緒に楽しい時間を過ごしませんか。遊びに来てくださいね。

毎月楽しいイベントも計画しています。詳細はホームページやおたよりでご確認ください。

【せんせいとあそぼう】 自由参加。親子でふれあいあそびや簡単工作、絵本の読みきかせなどをしています。

【身体測定】 自由参加。乳幼児向けの身長計や体重計を準備しています。

【イベント・講座】 1月 お正月あそび・防災講座 2月 節分あそび・親子エアロビクス

3月 忍者ごっこ・子育て講座



チェック
してね。

あやこふらっとひろば須磨：須磨区役所2階 ☎078-735-020

家にあるものでできる！

おうちあそび



寒～い日は外遊びも難しいですね。おうちの中でパパやママと一緒に遊んでみませんか？『見つけっこあそび』『つかまえっこあそび』などは、うちの子に合った遊び方を楽しむことで成長ぶりも発見できますね。

見つけっこあそび



- ・ハンカチやタオルで「いないいないばあ」布やバスタオルでかくれんぼ!!
- ・子どもが扱いやすいフタ付きの入れ物を使って・・・
「何が入っているのかな？」
「わぁっ！〇〇み～つけた！」
- ・手のひらに握れるものを隠して、
右手？左手？のどちらにあるかを当てっこ
うたに合わせて遊ぶのも楽しいですね♪
例えば… ♪『どっち？どっち？えべっさん』
どっち どっち えべっさん
えべっさんに きいたら よくわかる
どっち？（こっち！）



シリコン製のお鍋の中は



つかまえあそび



- ・動くものを目で追いかけて手でつかむ
…転がるもの、ゆらゆらゆれるもの
- ・「まて、まて～！」と声をかけながら這い這いで追いかけて

*『なんとなく懐かしい～♡』というあそびを家族でアレンジして楽しんでみてください。

～おうちあそびの注意点～

◎安全第一！

ぶつかりそうな物は予め片付けて、遊ぶスペースを確保しておくとう安心ですね。
子どもが興奮しすぎた時はプレーキをかけるのも大切です。

◎口に入れないよう注意！

初めて見るもの触れるものなど、好奇心から口に入れてしまうこともあります。
子どもさんから目を離さないよう気をつけましょう。

◎遊びを一緒に楽しんで！

子どもに『させる』ではなくママもパパも『一緒に』目の前の遊びを楽しみましょう。

☆親子で♪楽しい♪を共感して、心豊かなひと時になりますように☆

パパと
遊ぼう！

☆パパっこクラブ☆

支援センターでは、2か月に一回のペースで『パパっこクラブ』を実施しています。お母さんと遊ぶのも楽しいけど、お父さんと一緒だともっとダイナミックに遊べるよ♪ということコンセプトに行っています。今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止の為に事前予約制で開催しています。可愛い子ども達と素敵なパパ達に参加して頂き、毎回楽しい時間を過ごしています。



第1回 6月☆初めましての親子遊び☆

今年度最初のパパっこクラブは、力持ちのパパと一緒に触れあって遊びました。パパの腕にぶら下がったり、お膝の上に乗って飛行機ぶ〜ん。乗ったと思ったらあれあれ？パパの足が急に上がってきて気が付いたら一回転していたり・・・いろいろなふれあい遊びの後はカンタン競技ごっこ。バスタオルにうつぶせになりそっと引っ張ったり、玉入れもしたよ。体をいっぱい使ってパパも子ども達も大満足な表情でした。



第2回 8月☆風を感じてあそぼう☆



新聞紙1枚を半分にしておかひらひら〜。それを一度くしゃっとして開き上からひらひら〜どんな落ち方をするのかな？新聞紙やすずらんテープを手で割いて上からひらひら〜、まとめて上からひらひら〜と、落ちてきた新聞紙やすずらんテープをキャッチしたり、うちわであおいだり楽しみました。何度も何度もひらひら〜キャッチを繰り返し



楽しんでいました。おうちにある身近なもので簡単にできる遊びなので、是非試してみてくださいね。



第3回 10月☆段ボールハウス☆

今回は親子で段ボールハウス作りを楽しみました。アイデア豊富なパパたちによって段ボールがどんどん変化していきました。子どもたちもテープを切ったり貼ったりパパと一緒に作りました。窓や、ドアノブ、インターホンも廃材で工夫していました。今はやりのグランピングが出来そうなおうちだったり、バーベキューパーティーが楽しめるおうちもできました。



園庭開放 with パパもやっています(#`´#)

各月で土曜日に行っています。パパと一緒にやってくる日は在園の子ども達と一緒に園庭で遊びます。広い園庭の探索を楽しんだり、砂場で遊んだり、コロコロの滑り台で遊んだりパパと一緒にのんびりと遊べます。在園のお兄ちゃんやお姉ちゃんたちがやってくれて、子ども達やお父さんと関わる姿もかわいらしいものです。ぜひ、ご参加をお待ちしています。

次回パパっこクラブは2月に実施予定です！たくさんのご参加お待ちしておりますね

☆みんなで楽しみましょう♪

冬を元気に過ごしましょう！

冬には新型コロナウイルス感染症以外にもインフルエンザやノロウイルスなど、感染症の流行しやすい季節です。主な感染経路として感染者との直接接触や汚染された物品を介した間接的な接触による接触感染、感染者の咳のしぶきなどを吸い込むことによる飛沫感染があります。

感染を防ぐために、基本的な予防対策に加え、季節や環境に合わせた感染予防をすることで元気に冬を過ごしましょう。

マスクの着用

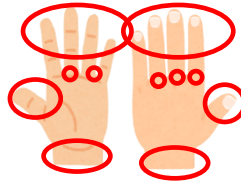


鼻・頬・顎をしっかり覆いましょう
2歳未満のこどもは着用するのはやめましょう

手洗い



30秒程度
こまめに手洗い



汚れが残りやすい
部分はより丁寧に

食事前後は必ず手洗いしましょう

十分な睡眠、適切な食事



免疫力を高めるため、十分な睡眠・バランスのとれた食事をこころがけましょう

冬の感染症対策では換気と加湿がポイント

冬場は暖房器具などを使用するため、換気がおろそかになりがちです。乾燥した空気ではウイルスが浮遊しやすく、こまめな換気や湿度管理が大切です。

換気のポイント

○30分に一回以上、数分間程度、窓を全開

○風の流れができるよう2方向の窓を開放

加湿のポイント

○室温 18℃以上、湿度は40%以上を保てるように暖房器具も使用しましょう

○空気が乾燥するとどの免疫力が低下します。水分摂取を心がけてのどの乾燥を防ぎましょう

発熱・せき・鼻水・下痢などの症状がある時は、まずはかかりつけ医に相談しましょう

かかりつけ医などがおらず、受診先に迷われた方は、下記にご相談ください。

- ・新型コロナウイルス専用健康相談窓口 ☎078-322-6250
- ・須磨保健センター ☎078-731-4341 (代表)
- ・須磨保健センター(北須磨支所) ☎078-793-1313 (代表)
- ・救急安心センターこうべ ☎#7119(ダイヤル回線等つながらない場 078-331-7119)

出典：神戸市保健所：マスクのつけ方を見直しましょう!!

兵庫県：新型コロナウイルスの感染拡大を予防する「ひょうごスタイル」

厚生労働省：「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法、冬場における「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法

「須磨区子育て情報紙いよいよいよいよばあ」は、須磨区役所・北須磨支所・地域子育て応援プラザ須磨・須磨区地域子育て支援センター・幼稚園・保育所(園)・認定こども園・児童館・サークルなどに置いています。

編集・発行 須磨区地域子育て支援センター

☎078-792-7879

地域子育て応援プラザ須磨

☎078-731-5033

須磨区こども家庭支援課こども保健係

☎078-731-4341(代表)

北須磨支所保健福祉課こども保健係

☎078-793-1313(代表)

