



海老江こども園 子育て支援センター「のびのび」

# のびのびだより

海老江こども園内

〒933-0233

射水市海老江1057

TEL0766-86-5050

FAX0766-86-5021

朝晩と肌寒く感じられ、日が沈むのが早くなり秋の深まりを感じられるようになってきました。また、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理に気をつけながら、たくさん身体を動かして今月も支援センターで遊びましょうね。



## 『11月の行事予定』

- 6日(木) お散歩しましょう
  - 7日(金) かんたん編み物
  - 11日(火) ベビーマッサージ
  - 12日(水) ふれあいあそび
  - 14日(金) 誕生会
  - 19日(水) おやつ作り(要予約)
  - 21日(金) かんたん編み物
  - 25日(火) ベビーマッサージ
  - 28日(金) 発育測定&健康講座
- \*各行事 10:30~  
\*おやつ作り 11:00~
- 都合により行事を変更する場合があります。  
ご了承ください。



## ～主な活動内容～

- ☆お散歩しましょう..6日(木)(要予約)  
お友だちと一緒にサイクリングロードを歩きながら、秋を見つけにお散歩に出かけませんか?  
\*詳細は支援センターにてお知らせします。
- ☆誕生会..14日(金)  
11月生まれのお友だちをみんなで♪ハッピーバースデーの歌を歌っておいわいしてあげましょうね。
- ☆おやつ作り..19日(水)(要予約)  
ぎょうざの皮を使って、“ミニピザ”🍕を作りたいと思います。お子さんと一緒にぎょうざの皮に野菜やチーズをのせ、美味しいピザを作りませんか?簡単にできますよ。  
\*詳細は支援センターにてお知らせします。

## ～📣お知らせ～

12月に、射水おおぞら子育て支援センター・大島つばさ子育て支援センターと合同で「クリスマス会」を開催します。  
\*詳細は支援センターにてお知らせします。

## お子さんが咳で眠れないときは

布団に入ってから子どもの咳がひどくなって、つらそうにしていることはありませんか。

### 夜に咳がひどくなるのはなぜ?

#### ■ 気管支の収縮



夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

#### ■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

### おうちでもできる対処法があります

#### ■ 頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

#### ■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。

