

ぽっぽちゃんだより

R7年11月1日



11月は旧暦で「霜月（しもつき）」とも呼ばれます。聞いただけでブルッと震えてしまうような名前ですが、その名の通り「霜が降りる月」が由来と言われています。朝晩の冷え込みも厳しくなってくる月ですので、体調管理に気を付けて過ごしましょう。今年は早くからインフルエンザが流行しています。手洗い、うがいを心がけて予防に努めましょう。

ぽっぽちゃんひろば
(矢田野子育てセンター)
小松市上荒屋町ナ1番地2
TEL・FAX 44-1117

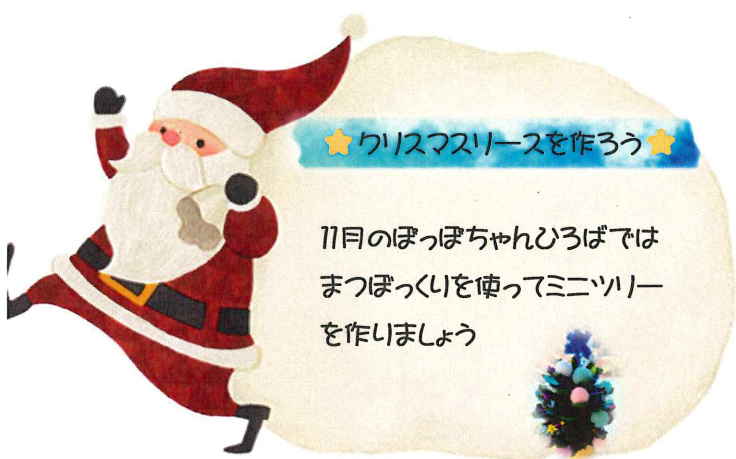
11月の予定

13日(木) 10:00~12:00

18日(火) 10:00~12:00

20日(木) 10:00~12:00

クリスマス
制作を
しましょう



★クリスマスリースを作ろう★

11月のぽっぽちゃんひろばでは
まつぼっくりを使ってミニツリー
を作しましょう

★クリスマス会★

12月24日(水)に矢田野こども園で
クリスマス会をします。
ぽっぽちゃんひろばのお友だちも一緒に
クリスマス会に参加しましょう♪
保護者のお父さんがシャボン玉 SHOW
をしてくれます(^-^;

赤ちゃんの便秘を改善するには？

- 食事・睡眠の時間をきめる…ミルクや離乳食はなるべく決まった時間に与え、生活リズムを整えるようにしましょう。
- お腹のマッサージ…『おへそ』を中心に、お腹に「の」の字を書くように優しくさすってあげてください。
- 綿棒で肛門を刺激…綿棒にベビーオイルやワセリンを塗り、肛門から1cmほど挿入して、ゆっくりと回すように綿棒を動かしましょう。
- 水分を摂る…離乳食を食べ始めた赤ちゃんは、母乳やミルクが減った分だけ水分が不足してしまいがち、白湯やお茶で水分を補うようにしましょう。
- 離乳食に便秘改善の食材をプラス…食物繊維が豊富な食事を与えるようにしましょう。
(例えばさつま芋ペーストやすりおろしりんごなど)