



## 季節の健康について



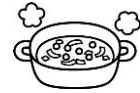
すがすがしく過ごしやすい季節となりましたが、日増しに朝晩は冷え込こむようになってきましたね。小さいお子さんは、温度差に適應しにくいので、風邪をひきやすくなります。

### 風邪をひいてしまったら…

保温と安静と栄養に配慮しましょう！！



- ① 体を冷やさないように保温に努め、衣類・寝具を調整しましょう。
- ② 安静に心がけて、無理な運動や遊びは避けましょう。
- ③ ・食事は消化のよいエネルギー源になる物がよいでしょう。  
(お粥、うどん、温かいそうめん、しらす干し、白身魚、豆腐、かぼちゃなど)  
・ビタミン補給も大切です。(ほうれん草、人参、りんご、バナナなど)  
・水分補給は、なるべく温かい物がよいでしょう。  
(スープ、お茶など)



### 発熱のある時は…



水分補給が大切です。乳幼児イオン飲料やお茶をこまめに飲ませてあげましょう。

### 咳や喉の痛みがあるときは…



水分摂取で喉を潤しましょう。  
喉を刺激する冷たすぎる物や酸っぱい物は避けましょう。  
固形の物よりスープ状のものが食べやすいでしょう。

### お風呂はどうする？



咳や鼻水が出ている時でも元気があって発熱していなければ、お風呂に入ってもよいでしょう。  
お風呂に入った後は、湯冷めしないようにしっかり拭いて髪なども乾かしてあげましょう。

### 子育てワンポイント



## お父さんの育児参加を応援します！



## 11月19日(日)『パパといっしょ』の育児教室を行います。

支援センターでは、お父さんと遊びに来るお子さんの姿をよく見かけます。お母さんと同じように、お父さんの中にもお子さんとの関わり方について悩んでいる方もいらっしゃるのではないでしょうか。

また、毎日育児を頑張っているお母さんの中には、「もう少しお父さんに育児に参加してほしいな…」と思っている方もいらっしゃるかもしれません。ぜひ、たくさんのお父さんの参加をお待ちしています。

### お父さんが育児をすると…

- ☆お母さんが楽になる。そうすると、お母さんと子どもの、よりよい関係が築かれる。  
お母さんのお父さんへの愛情も深くなる。
- ☆子どもは、お母さんだけでなく、お父さんから愛されているという気持ちをもつ。
- ☆お父さんが、ほめてくれると、子どもが友だち関係や学校、社会に出ていくときの勇氣になる。
- ☆お父さんが、体を使って遊んでくれると体も丈夫になる。
- ☆お父さんに、ちゃんと叱ってもらえると、子どもはルールを守れるようになる。
- ☆お父さんが、ジョークを言うと家の中にゆとりができる。

