



# すぎのこだより 2月号

R5. 1. 25発行  
津山子育て支援センター  
(つやま杉の子こども園内)  
0225-68-2029  
0225-25-6116  
自由来館…火・水・木曜日  
9時～16時  
すぎのこ広場…主に水曜日  
10時30分～11時30分

寒さがまた一段と増す時期となりましたが、ひんやりとした空気を肌で感じたり、吐く息の白さを楽しんだり、季節を感じるのもいいですね。寒い日は、出かけるのもおっくうになりがちですが、すぎのこ広場では、お部屋をあったか〜くして、職員一同ホットな笑顔でお待ちしています♡

2月のすぎのこ広場は、「豆まき会」「お話し会」の2回です。みんなで遊びに来て下さいね！！



## 《2月の予定》

日	月	火	水	木	金	土
			1 すぎのこ広場 豆まき会	2 自由来館	3	4
5	6	7 自由来館	8 すぎのこ広場 お話し会	9 自由来館 どんなお話しかな～？	10	11 建国 記念の日
12	13	14 休館日	15 休館日	16 休館日	17	18
19	20	21 自由来館	22 自由来館	23 天皇誕生日	24	25
26	27	28 自由来館				

☆すぎのこ広場の受付は10時からとなっています。

☆14～16日は、保育参観のため休館日とさせていただきます。



### 豆まき会

**日時 2月1日(水) 10時半から**

「泣き虫鬼」「おこりんぼ鬼」「イヤイヤ鬼」  
みんなの心の中にはどんな鬼がいるかな？  
鬼のお面を作って、心の中の鬼をやっつけよう！！鬼は外！福は内！



### お話し会

**日時 2月8日(水) 10時半から**

ボランティアの西條ゆり子さん、及川玲子さんをお招きして、いろいろな絵本の読み聞かせをしていただきます。絵本は心が豊かになる栄養です。親子でゆったりとした時間を過ごしてみませんか？



## 本格的な花粉シーズンの前に！



今年のスギ花粉の飛散量は、昨年と比べて非常に多いとされています。小さい子どもが花粉症になるのも珍しくなくなってきました。風邪の症状とよく似ているので、風邪だと思っていた鼻水がなかなか治らない時などは、主治医に相談し、検査してみてもよいかもしれませんね。

### 《子どもならではの症状の特徴》

- ・症状がはっきりしない…くしゃみ、鼻水のような典型的な症状ではなく、鼻をすすったり鼻づまりだけの場合も。子どもは大人に比べて鼻腔が狭いので、鼻づまりが起きやすい傾向にあります。
- ・他の病気を合併しやすい…滲出性中耳炎、中耳炎、副鼻腔炎など。
- ・自然治癒しない…食物アレルギーなどと違い、成長とともに治ることは期待できません。

### 《症状が出る前に対策を始めよう》

花粉症は一度症状が出てしまうと、粘膜がどんどん敏感になり、症状が強く出やすくなってしまいます。花粉症と分かっているのであれば、花粉情報をこまめにチェックし、症状が出る前から薬を飲むなどの対策をとり、粘膜を過敏にさせないようにしましょう。

### 《薬以外の対処方法》

- ・温かいお湯で顔を洗ったり温かいタオルを当てよう！  
→湯気で鼻の中が温められると粘膜の充血が減り、空気の通り道が広がります。
- ・ツルツルした服がおすすめ！  
→もふもふした服や毛羽立つ服は花粉が付きやすいです。
- ・加湿器を使って適度な湿度を保とう！  
→粘膜の保護や花粉の舞い上がりを防げます。
- ・規則正しい生活、バランスのよい食事を心がけよう！  
→免疫力を高めることが予防につながります。花粉に負けない体を作ろう。



## みんな～！すぎのご広場においでよ！！

今年の冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が心配されています。小さいお子さんがいると尚更心配ですよね…。でも、家にばかりいるのも…という方！すぎのご広場は、これまで同様「来館時の検温、手指消毒、マスクの着用、お友達との間隔を空けて遊ぶ」などのご協力をいただきながら、元気に開館中です！コロナに負けず、育児の喜びや悩みを共有し合いながら、子育てを一緒に楽しみましょう♪こまめな換気や玩具の消毒を徹底し、感染症予防に努めてまいりますので、どうぞ遊びに来てくださいね！

### 園庭でも♪



### お部屋でも♪

### 雪遊びも♪

