

## さあ! 元気に出かけましょう。お友達も待ってるよ!

参加の申し込みはいりません。気軽に参加してください。活動時間10:30～11:30

いつ	何を	どこで
12月 1日(火)	おはなしひろば	絵本の読み聞かせ
2日(水)	おひさまひろば	親子ふれあいあそび
3日(木)	0歳児ひろば	親子ふれあいあそび
4日(金)	おひさまひろば	親子ふれあいあそび
	おはなしひろば	絵本の読み聞かせ
9日(水)	0歳児ひろば	親子ふれあいあそび
11日(金)	つくってあそぼうひろば	ころころカーを作ろう
	おはなしひろば	絵本の読み聞かせ
15日(火)	おはなしひろば	ぐりとぐらさんによる読み聞かせ
16日(水)	つくってあそぼうひろば	ころころカーを作ろう
18日(金)	きせつのひろば	クリスマスを楽しもう
	おはなしひろば	絵本の読み聞かせ
22日(火)	つくってあそぼうひろば	ころころカーを作ろう

「やしるこどものいえ」に参加の申し込みをしてください。

### ちくちく教室「クリスマスツリーのオーナメント」

日時 / 12月12日(土) 14:00～15:00

対象 / 小学生・幼児の親子15組程度(先着順)

持ち物 / 裁縫セット、毛糸

場所 / やしるこどものいえ(工作室)

### 親子ふれあい教室「しめ縄を作ろう」

日時 / 12月19日(土) 14:00～15:00

対象 / 小学生・幼児の親子15組程度(先着順)

場所 / やしるこどものいえ(工作室)

持ち物 / エプロン 申込締切 / 12月12日(土)

### アンティママの巡回相談(10:00～14:00)

12月 4日(金) 滝野児童館きらら

10日(木) やしるこどものいえ

18日(金) 東条鯉こいランド

やしるこどものいえ ☎42-8543 開館 9:00～17:00

滝野児童館きらら ☎48-0765 開館 9:00～17:00

東条鯉こいランド ☎46-0576 開館10:00～16:00

## 冬場の「ヒートショック」にご注意を

### 【ヒートショックとは・・・】

「暖かいところ」から「寒いところ」、「寒いところ」から「暖かいところ」に移動したときに、「急激な温度変化で体が受ける衝撃」のことをいいます。このヒートショックは、心筋梗塞や脳血管障害を起こしやすい危険な状況です。

### 【トイレ、洗面、浴室にご注意ください】

真冬には、暖房をしているリビングと、暖房をしていない廊下やトイレとの温度差は10度を超えるといわれています。温められていた体が暖房のない廊下やトイレに出た途端、その温度差でヒートショックが起こるのです。

いい湯だなあ

### これで安心♪冬のお風呂の入り方

#### 食事後すぐの入浴は避ける

食事の後は1時間くらい時間をあけて、入浴するようにしましょう。

#### お湯の温度設定に注意

38～40度くらいのぬるめのお湯に入るようにしましょう。

#### 入浴前にアルコールを飲まない

アルコールには血管を拡張させる働きがあるため、飲むと一時的に血圧を下げます。

#### かけ湯をしましょう

いきなりお湯に入らずに、足元からかけ湯をして入りましょう。

#### シャワーを利用してお湯をためる

シャワーで高い位置から浴槽にお湯をためることで、浴室全体を早く暖めることができます。

#### 脱衣所・浴室も暖かく

裸になる脱衣所もヒーターなどで暖かくしておきましょう。また、お風呂のフタを空けておいたり、床にマットなどを敷くのも、浴室を暖めるのに有効です。

#### 入浴前後に水分補給

入浴による発汗で体内の水分が失われてしまうのを防ぐために、入浴前後には水分を補給するようにしましょう。

