

平成30年12月生まれ
おめでとう1さい

応募方法

誕生日の3カ月前の1カ月間、電話または市ホームページで受け付けています。

(例) 誕生日が平成31年3月の人は、12月に応募してください。

経営企画課広報広報係

☎(921)2121(内線514)

URL <http://www.city.dazaifu.lg.jp/admin/soshiki/somu/204/379/575/10459.html>



11日 田熊 朝陽ちゃん



17日 橋本 綺花ちゃん



2日 山本 稜久ちゃん



1日 有岡 芙美ちゃん



5日 高橋 あかりちゃん



15日 井ノ畑 充輝ちゃん



18日 楠田 桃士ちゃん



2日 岡村 美乃里ちゃん



25日 坪井 公生ちゃん



27日 坂井 夢來ちゃん



29日 江村 拓真ちゃん



にこにこ通信

「衣服調節と冬の健康について」

12月を迎えました。寒い冬とはいえ、子どもは大人より体温が高く、よく動きます。大人の感覚で衣服を着せると、暑すぎたり動きにくかったりします。衣服の選び方では、どんなことに気をつければよいのでしょうか？

●薄手の服を2枚、下着は「綿100%」の半袖

厚手の服を1枚着るより、薄手の服を2枚重ねて着るほうが、空気の層ができて保温性が高まります。また、動きやすく機能的です。ベストなどの着用も良いと思います。

直接肌に触れる衣類(下着)は、保温性・吸湿性を考えると「綿100%」の半袖のものが一番です。できれば、冬でも下着は長袖よりも半袖にして、上着で調節しましょう。



●目安は「大人より1枚少なく」!

厚着になって汗をかくと、体温が下がり、風邪をひいてしまうというように、逆効果になります。子どもが動き回っているようすを見守り、汗をかいているようなら衣服の調節をしてあげることが大切です。また、外気に当たると皮膚の代謝がよくなり、風邪への抵抗力がつけます。寒くなっても天気の良い日は外に出て短い時間でもいいので、日光や外気に当たると良いと思います。

お子さんの日々の体調(平熱・食欲・機嫌など)を知っておき、室内温度・外気温などを見ながら、冬の服装を考えてみてください。

寒い季節は風邪をひきやすくなりますが、まずは大人が普段からマスクをしたり、うがいや手洗いなどをしたりして予防をしましょう。身近な人から子どもにうつることも多いようです。もし風邪をひいてしまったら、安静にして、水分をしっかりととりましょう。食欲がなくても、水分をとらないと脱水症状になり、重症になります。自分で飲めない赤ちゃんは特に気をつけてください。

日ごろから衣服調節や睡眠、食事などに気をつけて、病気になりにくいからだをつくりましょう。



元気づくり課 子育て支援センター ☎(919)6001