12月 ぷらむ通信



伊勢市御薗子育て支援センター「ぷらむ」

令和8年12月　　第83号

発熱時のケアの基本

生後6か月頃から免疫が低下するため、かぜをひきやすくなります。ケアのポイントをご紹介します。

- 体温計は脇の下のくぼみに上向きでいれる。
- 発熱初期は服を1枚多く着せ保温。熱のピークをすぎたら1枚脱がせ熱を逃がす。
- 湿度は50～60%が目安。水分は少しずつ補給。
- 首の後ろ、太ももの付け根、脇の下などを冷やす。

◎かぜはこじらせないことが重要です。2歳頃までは抵抗力が弱いため重症化しないようにしましょう。

日付	12月 講座内容		予約用二次元コード
2日(水)	**ベビーとピラティス** 10:30～11:00	予約開始11/11～・10組 市内在住・未就園児 1歳未満児	
9日(水)	**クリスマス会** 10:15～ (入室は10時～)	予約開始11/11～・15組 **※クリスマス会の予約は1施設のみです** 市内在住・未就園児	
11日(金)	**作ってあそぼう** 10:30～11:00	予約開始11/20～・10組 市内在住・未就園児 親子で楽しく作りましょう	
15日(火)	**12月生まれの誕生会** 10:30～11:00	予約開始11/24～・7組 市内在住・未就園児 12月生まれのお祝いをします	
17日(木)	**身体計測** 10:30～11:00	予約不要 市内・市外在住・未就園児 身長・体重を測ります	
24日(木)	**子育て相談日** 10:00～11:30	予約不要 市内・市外在住 利用者支援専門員訪問	

※「ベビーとピラティス」「クリスマス会」「親子でバレトン」はひろばで講座開催のため、ひろばの利用は講座終了後となります。

日付	1月 講座内容		予約用二次元コード
13日(水)	**親子でバレトン** 10:15～11:00	予約開始12/23～・12組 市内在住・未就園児 1歳半未満児 抱っこひもを使用します	
14日(木)	**身体計測** 10:30～11:00	予約不要 市内・市外在住・未就園児 身長・体重を測ります	
20日(水)	**ベビーとピラティス** 10:30～11:00	予約開始12/28～・10組 市内在住・未就園児 1歳未満児	
21日(木)	**1月生まれの誕生会** 10:30～11:00	予約開始12/28～・7組 市内在住・未就園児 1月生まれのお祝いをします	
26日(火)	**おはなし玉手箱** 10:30～11:00	予約開始1/5～・10組 市内在住・未就園児 親子で色々なお話を楽しみます	
28日(木)	**子育て相談日** 10:00～11:30	予約不要 市内・市外在住 利用者支援専門員訪問	
29日(金)	**作ってあそぼう** 10:30～11:00	予約開始1/8～・10組 市内在住・未就園児 親子で楽しくつくりましょう	

※12 /9(水)は「クリスマス会」です。
- 予約の方の入室は10時～です。
- 当日、交流ひろばは13 時まで予約の方のみの利用となります。ご了承ください。





※12/29(火)～1/3(日)は年末年始のためお休みです。

〈移動子育て支援センター〉

12月の移動子育て支援センターの開催日をお知らせします。
身体計測も行いますので、ぜひお越しください。

■利用時間　9:30～11:30

3日(木) 修道こども園 子育て支援室
(楠部町105-8℡65-5118)

9日(水) 宮本コミュニティセンター
(前山町355-4℡22-2232)

24日(木) 城田コミュニティセンター
(上地町1809-1℡22-3638)

- ※講座予約は二次元コード(通信記載)及びURL(HP掲載)からの申込となります。
- ※予約開始は講座実施日3週間前の開館時間(9:00)より申込ができ、先着順となります。
  (キャンセル待ちを希望の方は、電話申込となります)
- ※講座申込後キャンセルされる場合は電話でご連絡ください。
- ※講座対象は伊勢市に住民票がある方・未就園児です。
- ※講座のある日も交流ひろばで遊べます。
- ※講座受講にあたって手話・要約筆記等の配慮が必要な方は、利用予定の3週間前までにご相談ください。
- ※ぷらむ通信は伊勢市のホームページに掲載しています。
- ※行事予定は変更になる場合があります。

〈利用について〉

■子育て支援センターは、子育て中の親子が一緒に過ごせる場所です。
■妊娠中の方もお気軽にお越しください。
○時　間　9:00～16:00
○開館日　月～金曜日(祝日・年末年始等を除く)
○駐車場は御薗総合支所南側駐車場をご利用ください。
○伊勢市に暴風警報発表等は休館となります。
○お問い合わせ　御薗子育て支援センターぷらむ
伊勢市御薗町1221御薗総合支所1F
℡(0596)63-5301

♫♪♫園庭開放をしています♫♪♫

保育園で園庭遊びを体験してみませんか？
時間10:00～11:30
寒さ対策をして、親子で楽しんでください！！
※雨天や園行事等で実施できない場合があります。
☆火曜日…御薗第一保育園
☆木曜日…御薗第二保育園