# 12月 ひだまり通信

## 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。

伊勢市　小俣子育て支援センター「ひだまり」　令和8年12月　第245号

## 12月 講座予定

| 日付 | 内容 | | 予約用二次元コード |
|---|---|---|---|
| 2日（水） | クリスマス会（※1） | 10：00～<br>予約開始11/11～<br>市内在住・未就園児<br>20組 | |
| 9日（水） | あかちゃんあつまれ 離乳食 | 10：00～<br>予約開始11/18～<br>市内在住・未就園児<br>4か月～1歳半・6組 | |
| 16日（水） | 絵本の読み聞かせ | 11：00～11：30<br>予約不要<br>市内在住・未就園児 | |
| 17日（木） | 子育て相談 | 10：00～11：30<br>予約不要<br>市内・市外在住 | |
| 18日（金） | 英語にふれよう | 10：00～<br>予約開始11/27～<br>市内在住・未就園児<br>1歳半～ | |
| 21日（月） | あかちゃんあつまれ | 14：00～<br>予約開始11/30～<br>市内在住・未就園児<br>3か月～1歳0か月・6組 | |
| 23日（水） | お楽しみ トントンパ | 11：30～・15：30～<br>予約不要<br>市内・市外在住・就園児可 | |
| 25日（金） | ベビーマッサージ | 10：00～<br>予約開始12/4～<br>市内在住・未就園児<br>4か月～7か月・10組 | |

## 1月 講座予定

| 日付 | 内容 | | 予約用二次元コード |
|---|---|---|---|
| 6日（水） | レクぴよ（皇学館大学生とあそぼう） | 15：00～16：00<br>予約開始12/16～<br>市内在住・未就園児・就園児可・6か月～・7組 | |
| 13日（水） | 絵本の読み聞かせ | 11：00～11：30<br>予約不要<br>市内在住・未就園児 | |
| 15日（金） | あかちゃんあつまれ | 10：00～<br>予約開始12/25～<br>市内在住・未就園児<br>3か月～1歳0か月・6組 | |
| 18日（月） | 親子ヨガ体操 | 10：00～<br>予約開始12/28～<br>市内在住・未就園児<br>4か月～1歳0か月・10組 | |
| 21日（木） | 子育て相談 | 10：00～11：30<br>予約不要<br>市内・市外在住 | |
| 25日（月） | 家庭教育講座「ぐずる子ども どうすればいい？我慢の心の育て方」 | 10：00～<br>予約開始1/4～<br>市内在住・未就園児<br>10組 | |
| 27日（水） | お楽しみ トントンパ | 11：30～・15：30～<br>予約不要<br>市内・市外在住・就園児可 | |
| 29日（金） | 親子であそぼう | 10：00～<br>予約開始1/8～<br>市内在住・未就園児<br>1歳半～・10組 | |

※1クリスマス会の予約は1施設のみです

＊園庭開放時間＊　10：00～11：30
火曜日…しらとり園・木曜日…ゆりかご園
※雨天や行事等で実施できない場合があります

※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週間前の開館時間より申込ができ、先着順となります。（キャンセル待ちは電話申込となります）　※ひろばでの遊びは予約不要です。
※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。
※絵本の読み聞かせ・レクぴよはひろばで行います。市外在住の方・予約外の方は、講座実施中ミニあそびのひろばで遊ぶことができます。
※育児講座の受講にあたって、手話・要約筆記等の配慮が必要な方は、利用予定日の3週間前までにご相談ください。
※ひだまり通信は、伊勢市のホームページにも掲載しています。　※行事予定は、変更になる場合があります。ご了承ください。

〈利用について〉
◆子育て支援センターは、子育て中の親子（祖父母等）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。
利用時間：9：00～16：00
開 館 日 ：月～金曜日（祝日・年末年始等を除く）
※伊勢市に暴風警報発表時は休館となります
**お問い合わせ先：小俣子育て支援センター「ひだまり」**
伊勢市小俣町元町536（小俣保健センター2階）
TEL （0596）22－7871

**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
・12月 3日（木）修道こども園　子育て支援室
楠部町105-8　℡65-5118
・12月 9日（水）宮本コミュニティセンター
前山町355-4　℡22-2232
・12月24日（木）城田コミュニティセンター
上地町1809-1 ℡22-3638