



# 子育て通信 カナリヤ

発行 第290号 2019. 12. 1.

時津町子育て支援センター『こぼとの家』  
長崎県西時津郷時津町西時津郷 1000-10  
支援センター TEL095-882-7455  
保育園 TEL095-882-4559  
FAX095-882-4910  
ホームページ  
<http://www.togitsukobato.jp>

～ベビーヨガ～「ママ!がんばれ～」



## 『アドベント クランツ』

時津こぼと保育園  
園長 嘉村 望

アドベントクランツに あかりがつくと  
かみのこ イエスキマのおたんじょうがちかくなる

アドベントクランツに あかりがつくと  
かみのこ イエスキマのおたんじょうがちかくなる

まことのひかり イエスキマのおたんじょうを  
みんなが まっています みんながまっています

～アドベントクランツに～  
幼児さんびか

クリスマスまでの4週間のアドベントの期間、もみの木などの常緑樹の枝でリースを作り、リースの中心に4本のキャンドルを立てて作ったアドベントクランツを飾ります。

毎週日曜日に1本ずつキャンドルに火を灯しながらワクワクしながらクリスマスが来るのを待ちます。

子どもと一緒にクリスマスを迎える準備を楽しみたいですね。

幸せなひとときを過ごせますように・・・。

# 子どもの服装



気温の寒暖差が激しくなると子どもの服装も難しくなってきますよね。今回は気温に合わせた子どもの服装の目安について考えていきたいと思います。子どもたちの衣類選びにぜひ参考にしてくださいね。

## 気温によつての服装の選び方



温度	季節・体感	服装
26℃～	夏日・暑い	半袖
21～25℃	春・過ごしやすい気温	長袖か半袖
16～20℃	秋・肌寒い	長袖とカーデガンなど薄手の重ね着
15～12℃	秋と冬の境目	セーターなどの重ね着
11～7℃	冬・寒い	さらにコートを着る
6℃以下	真冬・かなり寒い	コート・マフラー・タイツなどの防寒対策を！

## 子どもは大人よりも体温が高い！

子どもは大人よりも体温が高めです。大人も子どもも皮膚の深部は 38℃ほどで同じ体温ですが、子どものほうが皮膚が薄いために大人よりも 0.5℃ほど体温が高くなります。子どもの体温は通常で 37℃ 近くあります。体温の高い子どもは大人より 1 枚着るものが少ないぐらいが丁度いいのです。

### 薄着で育てるメリット

- ①自律神経の働きがよくなる
- ②風邪をひきにくくなる
- ③寒さに強い体になる



### 薄着にする時のポイント

- ①背中を出さないようにする
  - ②首が大きく開いた服は避ける
- \* 背中や首を冷やすと風邪をひきやすくなります。



基本的に大人の服装を考えて“1枚少なめ”を目安にすることがおすすめですね。部屋が暑いと体温も上がりやすくなります。大人が管理できる時には、子どもの様子を見て調節することも大切です。ついつい寒いかな…と子どもに着せすぎてしまうのも親心…。しかし、子どもにとってはそれがかえって体調を崩す原因でもあるのです……。

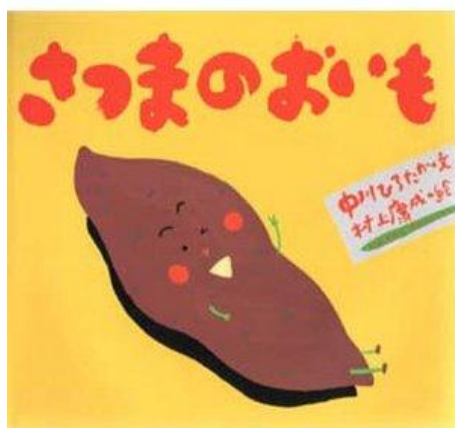
# おはなし会



11月15日(金)おはなし会を開催しました。  
絵本やパネルシアター、ペープサートなどいろ  
いろなお話がありました。

本物のお芋を見ながら「さつまのおいも」の  
絵本を読みました。

土の中で暮らしているおいものお話です。愉快  
で楽しいほのぼのとした絵本です。



中川ひろたか・文  
村上康成・絵



マーシャ・ブラウニ・絵  
瀬田 貞二・訳

ノルウェーの昔話で1965年に翻訳出版され  
た絵本です。年を重ねても大切にされてきた絵本  
です。これからも語り継いでいきたいですね。



## NPO法人 “円ブリオ基金”をご存知ですか？

“エンブリオ”とは8週までの胎児の意味です。

「本当は産みたいのに経済的な面で産めない・・・」など、授かった命を守るためにエン  
ブリオ基金が生まれました。

一円玉の“円”とエンブリオの“エン”を合わせて“円ブリオ”と名付けられました。

一〇一円胎児おうえんボランティア基金です。

時津こばと保育園、時津町子育て支援センターではこの“円ブリオ基金”に賛同し、募金  
活動を行っています。みなさまのご協力をお願いします。

\*時津町子育て支援センター内に募金箱をおいています。

(募金は時津こばと保育園のクリスマス会の時に献金します)

