



12月

パラソルだより

今年もいよいよ後1カ月となりました。年末に向けて準備が大変ですが、クリスマスやお正月と、子どもたちにはわくわくすることがいっぱいの季節です。12月21日は冬至。カボチャや小豆粥を食べ、ゆず湯に入ると風邪をひかないと言われていています。お子さんと一緒にぜひ試してみてください。



子育て中に大掃除をするコツ

年末と言えば大掃除ですが、大掃除はただでさえ大変なうえに、小さな子どもがいると、益々思うようにはかどらず、掃除をするのが億劫になってしまいますよね。そこで今回は、ちょっとした大掃除のコツをご紹介します。

【早めに大掃除に取り掛かる】

大掃除は年末にまとめてやるものだと思いませんか？12月末ともなれば寒いので、水が冷たくて掃除が苦になってしまいます。**11月の早い時期から少しずつ取り組んでいく**と、まだ暖かいので水仕事も楽。しかも、年末の仕事が減って、その分他の事ができます。12月初旬からでも遅くありませんよ。

【時間を決めて少しずつ取り組む】

子どもが午睡をしている時、保育園に行っている時、ご主人がお休みの日にするなど隙を見て、ちょこちょこ取り組みましょう。今日はお風呂、明日は冷蔵庫、窓は来週など、**1日一ヵ所だけ**すると、そんなに時間もかからないし苦になりませんよね。「**1日1時間だけ**」と時間設定するのもモチベーションが下がりにません。

※時間がない方は、ファミサポを利用しては？

専業主婦だと、毎日隙間時にちょこちょこできますが、共働きだとそうはいきません。お休みの日に少しずつする。または、**ファミサポに預けて一気に終わらせる**というのもおすすめです。

ですが、完璧にやる必要はありません。「子どもが小さいうちは仕方がない」と割り切ることも必要です。「できる時にできる範囲でやればよい」と思うと、肩の力が抜けますよ。



温度や湿度に気を付けて 感染予防!!

寒くなってくると、風邪やインフルエンザのウイルスが蔓延してきますが、今年も新型コロナウイルスまでが猛威を振るっています。

ウイルスの感染力は、**温度が20.5度～24度**で**湿度が50%以上**になると**弱まります**。定期的に換気しながら、窓ガラスが曇る程度の湿度を保ちましょう。

手洗いやうがいの他にも、**免疫力を高めることも大切**です。日頃からバランスの取れた食事を摂り、適度な運動をするように心掛けましょう。**食事では旬の野菜や果物を積極的に摂るのがポイント**。旬の食材には体を強くし、免疫力アップにつながる栄養素が豊富に含まれています。



なんで年越しそばを食べるの？

そばが切れやすいことから「**今年一年の災厄を断ち切る**」。そばの麺が細くて長いことから「**健康長寿**」という意味があります。

その他にも諸説ありますが、江戸時代から縁起をかついで大晦日に食べるようになったそうです。



日本の伝統を子どもたちに伝えていきたいですね♪



子育てに関する悩みや相談事を受け付けています。

発行…利用者支援事業
電話…0952-75-5120

