



早いもので今年も残すところあと1ヶ月となりました。

12月は子ども達にとって楽しいイベントがある月ですね

また12月はインフルエンザが流行する季節ですね。コロナやインフルに気をつけながらイベントや外出を楽しみたいですね。

お家が去年サンタさんは来てくれませんでした。息子がまだ1才だ。たのびプレゼント渡してもわからないかなと。今年、サンタさんが出てくる絵本を読み聞かせて少しはわかってきたかと思うのでサンタさんもプレゼントを持って来てくれる事でしょう(笑)

皆さんも楽しいクリスマスや年末年始をお過ごしください。

173



～お灸(自宅でセルフケア)～



みなさん、お灸と聞くと何を想像されますか?

私は「お灸」=「お年寄りをするもの」のイメージが強かったです。

親子揃って体調を崩しやすいので、何か改善策がないか探していた所、鍼灸院を開業されている方と出会い、自宅でお灸のセルフケアを始める事になりました。

今のお灸は昔と違って、火煙の出ないタイプ、火を使わないタイプ、アロマの香りがするタイプ等、さまざまな種類が発売されています。(お灸なのに火を使わないって、すごく画期的だと思いませんか!?)

- お灸をするメリットとしては、①血行が良くなり免疫力がアップ ②体のさまざまな症状の改善 ③鎮痛・リラックス効果 等があります。

最初はお灸を貼る場所(ツボ)が分かりませんがネットで検索すると出てきます。遠交か性はあまりないかもしれませんが、お灸をしている間はゆったりした気持ちになり、子供も一緒に楽しんでいきます。

※お灸の注意点は熱くなりすぎたらすぐ取る、お風呂に入る前はしないです! (sato)

頭がよくなる!

寝るまえ1分おんどく366日

Erika

脳科学者 加藤俊徳 監修

最初は「このフレーズに目をキラリとさせられた多正直ですよ笑。私の子は、絵本を「読んでよんで!!」という事はあっても、自らよむという事はまったくなくて、もともと文字やたくさん話に自分の力でふれていてほしい思いから、この本にたどり着きました。

それが「恰好ではありましたが、この本、内容も多種でイラストもかわいいキレイ、おもしろくて、本棚にあきません大人も子どももあきませんよ!!! 1分というサラッと読めちゃう絶妙な長さもすばらしい。明日のおんどくタイムも楽しみに、我が子も私も夢中です。頭がよくなるかは.....ですが、寝る前のステキな一時ぶりには

R3年度はよかわこども園と吉川中学校で性教育講座を開きました♪ こどもたち生徒たちにとってよき学びの場となったようなのでご報告させていただきます☆

- よかわこども園
- ①人形劇「おなかの中の時」 卵のつよより小さな受精卵が10ヶ月赤ちゃんになっていく様子を手作りのDVDで見せながら伝えました。
 - ②赤ちゃんモデルたっこ体馬乗。
 - ③フライングゾーンには大切に水着で隠れる胸・陰部・臀部は大切、許可なく触らせたり見せたりしては×。

- 吉川中学校
- ①スライド「赤ちゃんが生まれる」受精～着床～出産 胎児モデルを見せながら誕生までの軌跡を説明。
 - ②「こどもをうみ育てる責任・SNSの危険」ロールプレイ 望まぬ妊娠をした女子高生・SNSを通じて知り合った男性と会う約束をして女子高生を中心とした様子を見せたい感じを話し合ってもらいました。
 - ③妊婦バスト体馬乗・赤ちゃんモデルたっこ体馬乗。
 - ④小生感染症の拡がり ⑤スライド「月経」

・赤ちゃんかわいい♡
・みんな大切だとわかった。
・赤ちゃんのおへそとお母さんのおへそがつながっているのがわかった。

・こんな思いまでしてくれて母に感謝したい。
・誰か苦悩して育ててくれる人がいるから友達も兄弟がいる。
・人という存在にありたいとみも持っていることに。
・SNS - 自分の行動にしっかり責任を持ちたい。
・最後の人がしっかり望んで赤ちゃんをくっつけてほしい。

「児童館でも聞かせてほしい」「お兄ちゃんお姉ちゃんの小中学校でもお話ししてほしい」などのご要望があれば、吉川健康福祉センター1F事務所にいる保健師(三島・鳥崎)までお気軽にお声かけください!!