



LINE 公式アカウント

サロンだよりやミニ講演の様子など発信しています。  
お友達登録よろしくね

小雪がちらつき始め、いよいよ冬の到来ですね。今年は10月頃からインフルエンザが異例の流行期をみせ、最近ではノロウイルスなどの感染症も例年より早く出始めているようです。コロナ禍で徹底した感染防止を続けていたこともあって、従来の免疫力が下がってしまったことが原因では?とも言われています。これから学校等の冬休みや、年末年始の帰省など人混みへ出かける機会も多くなる時期ですので、美味しい食事やしっかり休息や睡眠をとって免疫力を高め、病気に負けない元気な体で今年を終えられるようにしていきたいですね♪

### <12月のミニ講演会>

- ☆ **クリスマス写真館** ☆ 【定員10世帯】
- \* 日 時：12月18日(月) 10:00～ 1時間程度
- \* 場 所：深堀子育てサロン
- \* 内 容：クリスマスらしいお写真を撮影できる壁面装飾もご用意！  
サンタさんも遊びに来てくれるかも？！



※ ミニ講演会は事前申し込みが必要です。詳しくはサロンスタッフにお尋ね下さい。

～ 年末年始のお知らせ ～

令和5年12月29日(金)～  
令和6年1月3日(水)  
までの間は、  
年末年始のため  
休業となります。

来年もよろしく  
お願いいたします☆

### 感染症に注意！免疫力を高めて予防！！

北海道内のインフルエンザ感染急拡大とともに、季節外れのアデノウィルス(咽頭結膜熱)が急拡大しているようです。函館は今のところ感染症警報は出ていませんが、市町村によっては発令されている所も…。これから人混みに出たり、長距離移動の多い時期になってきます。普段のうがい・手洗いの他、状況によってマスクを着用するなど、コロナ禍と同等の対策を取りつつ自己免疫力を高めて元気に年末年始を楽しく過ごすように！

#### 免疫アップのポイント

- ①代謝・体温をあげる  
適度な運動と入浴。シャワーで軽く済ますよりも湯舟につかう♪
- ②質の良い睡眠  
同じ時間に就寝・起床のリズム  
睡眠前のTVや携帯を控えよう。
- ③栄養のある食事  
肉や魚、大豆など良質のたんぱく質とビタミン(A・C・E)を摂ろう。
- ④たくさん笑う  
家族で話したり、ゲームをするなど、楽しい時間を共有しよう



12月の予定		
	9:00～11:30	13:30～15:30
1日(金)	自由開放	赤ちゃんデー
2日(土)		
3日(日)		
4日(月)	自由開放(二計測デー)	赤ちゃんデー(二計測デー)
5日(火)	自由開放	自由開放
6日(水)	赤ちゃんデー	自由開放
7日(木)	自由開放	自由開放
8日(金)	自由開放	赤ちゃんデー
9日(土)		
10日(日)		
11日(月)	自由開放	赤ちゃんデー
12日(火)	自由開放	自由開放
13日(水)	赤ちゃんデー	自由開放
14日(木)	自由開放	自由開放
15日(金)	自由開放	赤ちゃんデー
16日(土)		
17日(日)		
18日(月)	クリスマス写真館	相談日(電話・来所相談のみ)
19日(火)	自由開放	自由開放
20日(水)	赤ちゃんデー	自由開放
21日(木)	自由開放	自由開放
22日(金)	自由開放	赤ちゃんデー
23日(土)		
24日(日)		
25日(月)	相談日(電話・来所相談のみ)	赤ちゃんデー
26日(火)	自由開放	自由開放
27日(水)	赤ちゃんデー	自由開放
28日(木)	自由開放	自由開放
29日(金)	年末年始のお休み(12月29日～1月3日)	
30日(土)		
31日(日)		

\*赤ちゃんデー～生後57日～1歳6カ月頃までの子  
\*自由開放～1歳以上のしっかりと歩ける子～小学校就学前の未就園児対象  
\*相談日～個人情報保護のため予約制となります。事前にお申込みください。