

# がつ げっかんもくひょう 1月の月間目標



## てあらい・うがいをしっかりしよう！

いよいよ本格的に冬がやってきました。寒さに負けずに元気に冬を乗り切りましょう！寒いとつい厚着をしがちですが、子どもは大人に比べ新陳代謝が盛んです。室内は薄着で大丈夫。天気の良い日は、寒くても部屋にこもらず、外で遊びましょう！

### 風邪を予防するために



- ・1時間に1回程度は、部屋の換気をしましょう
- ・屋間は暖かいので、薄着でがんばりましょう。
- ・水分補給を忘れずに！
- ・バランスのとれた食事を摂りましょう。
- ・正しいうがい・手洗いをしましょう。

### せきエチケットってどういうこと？



風邪をひいているときは、マスクを着用しましょう！「他の人にうつさない」ことが大事です。せきやくしゃみをするときは、病原体を含んでいるかもしれないので、気をつけましょう。

### おすすめのほん

「はーくしよい」 作・絵：せな けいこ 出版社：ポプラ社

“ねないこだれだ”の作者せなけいこが描く、くしゃみがとまならいルルちゃんの楽しい生活絵本です。かぜをひいたら、どうすればいいのかな？



### ～家庭教育支援チームと遊ぼう～ 親子スマイルパーク

県内で活躍する家庭教育支援チームが集まり、親子が楽しめるイベントを開催します。音楽プログラム、プラレール広場、工具体験、おはなし会、折り紙教室、工作遊びなどの各ブースや運動遊びコーナー、平城高校吹奏室内楽部による親子スマイルコンサートがあり、楽器体験もできます。親子や子育てでサークル関係者など子育て支援に関心のある人もぜひ遊びに来てください。材料費が必要なブースもあります。

日時:1月26日(日) 12時～15時

場所:奈良県立教育研究所



家庭教育支援チームとは、子育て経験者をはじめとする地域の多様な人材で構成された自主的な集まりで、身近な地域で子育てや家庭教育に関する相談にのったり、親子で参加する様々な取組や講座などの学習機会、地域の情報などを提供したりしています。奈良県では、現在7チームが登録しています。



毎月第3日曜日は

「家庭教育・家庭の日(いきいきサントー)」です

奈良県立教育研究所

令和2年1月発行

家庭教育Web ページ

