

そとの保育園 子育て支援センターにここ

ナースの日・はぐくみ広場 年間予定

ナースの日

保育園看護師による講座

- 4月・・・こんな時どうする？ ～急な病気、ケガへの対応法～
- 5月・・・スキンケア～夏に向けた早めの対策
～汗をかく事の大切さ、自律神経を育てる
- 6月・・・お口の健康～顎を育てる、噛むことの大切さ、離乳食、ブラッシングについて
- 7月・・・夏を上手に乗り切る。夏バテ解消法
- 8月・・・鼻のおはなしと香書
- 9月・・・防災、救急の日
- 10月・・・目のおはなし～メディア（スマホ・TV）との付き合い方
- 11月・・・冬の過ごし方（薄着）～裸足の良さ
- 12月・・・冬のスキンケア
- 1月・・・生活リズムについて
- 2月・・・感染症対策
- 3月・・・耳のおはなし



☎0299-26-3508

ナースの日、はぐくみ広場は予約制となっています。
ホームページ内の子育て支援センターのページをご覧ください。

はぐくみ広場

助産師によるプチ講座

4月、7月、10月、1月

【楽しく母乳育児】

妊娠中から卒乳まで、乳房の簡単なセルフケアを知って乳房トラブル（乳腺炎や白斑など）の予防法をお伝えします。

5月、8月、11月、2月

【カラダを整える】

産後の回復や母乳に良い食事とは？助産師おすすめのお茶のテイastingあります。安産のためのカラダ作りや産後のストレッチもご紹介します。ツボ押し・お灸体験もあります。

6月、9月、12月、3月

【赤ちゃんの健康管理と赤ちゃんが安心できる生活環境の整え方】

赤ちゃんを迎える準備や出産してからの生活の中で、大切にしたいことや楽しく過ごすためのヒントをご紹介します。



はぐくみ広場のプチ講座のあとは助産師を交え、妊婦さんや子育てママさんと気軽におしゃべりしていろいろな情報交換ができます。

役立つ情報、おもしろ体験談などetc

話して聞いてリフレッシュしましょう！

出産前（4ヶ月～）から知っておくといい情報が沢山ありますよ。

講師：すみれ助産院
院長【古谷 澄麗】