

令和7年（2025年）

田柄地区区民館 子育てのひろば



11月の ぴよぴよだより



0歳～3歳の子どもと保護者対象 毎週 月～土（日・祝はお休み） 時間：10:00～17:00

〒179-0073 練馬区田柄 3-28-13 ☎ 03-3926-4934

木々の色づきが鮮やかになり、秋も深まってきましたね。ひろばには、みんなが知っている『3びきのこぶた』をテーマにした壁面装飾が飾ってあります。かわいいこぶたちゃんたちと写真を撮ることもできますよ。是非、遊びにいらしてくださいね。

【11月の予定のご案内】

日	月	火	水	木	金	土
						1 休室 文化展準備
2	3 文化の日	4	5 保健相談会	6	7 	8
9	10	11	12 グリムカンパニー	13	14	15
16	17	18	19 作って遊ぼう さくらサポーター	20 作って遊ぼう	21	22 
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26 リトミック	27 	28	29
30						

11月1日（土）は地区館事業『文化展』準備の為、ぴよぴよは休室となります。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力よろしくお願い致します。

区立保育園の看護師による【保健相談会】 11月5日（水）10:30～12:00

ぴよぴよ室内にて 個別相談にもお応えします。予約はいりません。



【グリムカンパニー】 11月12日（水）

10:30～11:00 第4会議室

パネルシアターと人形劇のショーで、楽しいひと時をいっしょに過ごしましょう。

予約はいりません。

【リトミック】 11月25日（火）

10:30～11:00 定員 10組

対象年齢 1歳～2歳0か月 第4会議室

* 予約受付：11月18日（火）10時から電話
または直接職員にお声がけください。

【作って遊ぼう】 11月19日（水）・20日（木）10:00～16:00 両日ともに先着 10名

クリスマスツリーをお星さまで飾りましょう。予約はいりません。



【さくらサポーター】 11月19日(水) 10:30~11:00 音楽室にて

さくらサポーターによる素敵なコーラスをお楽しみください。

みなさんの知っている歌が、あれば一緒に歌いましょう!!



《フキ情報コーナー》

ここでは、健康維持やホームケア・感染症・食育・安全・発達についてなど…ちょっとした情報をお知らせしていきたいと思います。

インフルエンザ 予防接種 Q&A

かぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。0、1、2歳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。予防接種を受けておくと、万が一かかっても軽い症状で済むので安心です。

Q 去年インフルエンザの予防接種を受けたので、今年は受けなくてよい?

A 原因になるウイルスには、主にA型、B型、C型の3つがあり、年によって流行する型が違います。A型B型がよく流行しますが、毎年予防接種を受けることで、効果が期待できます。

Q 受けるとインフルエンザにかからないの?

A 必ず発病を防げるというものではありませんが、かかっても重症化したり、合併症を起こしたりするリスクを減らすことができます。

Q 予防接種の効果が続く期間は?

A 接種後、効果が現れるまでに約2週間かかり、その後半年くらいは持続します。

Q 接種の方法は?

A 生後6か月から受けられます。大人は1回接種、13歳以下の子どもは2回接種が必要。1回目の接種の後、2~4週間あけて2回目を接種します。ただし卵アレルギーがある子は、医師と相談しましょう。

Q いつごろ受けたほうがよいの?

A 最も患者数が増えるのは1月~2月ですが、流行は12月ごろから始まります。それまでに免疫をつけておきたいので、1回目は10月後半ごろ、2回目は2~4週間後に接種しましょう。

《誕生日のお祝い》

誕生日カードを作成し、個別にお祝いをします。

お誕生日が近くになりましたら、職員に声をおかけください。

0・1・2歳の 靴選び

サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、また、はきぐせのついたお下がりの靴は、転倒やけがの原因になるだけでなく、子どもの足の骨や体全体の成長を妨げます。子どもの成長は早いので、シーズンごとにきちんとサイズを測り、足にしっかりフィットする靴を選びましょう。

よちよち歩きころ (プレシューズ)

●足首の関節まで保護 ●かかとが補強されている ●弾力のある靴底 ●やわらかい素材

歩き始めころ

(ファーストシューズ)

●クッション性のあるかかと ●歩き方が安定してきたら、ローカットでも良い

- *つま先が広く、反りがあがっている
- *指先に7~8mmのゆとりがある
- *甲の高さがきちんと調整できる
- *足の動きに合わせてソフトに曲がる

立った姿勢ではいてみてチェック!

☐ 歩き方が不自然ではないか? ☐ 痛いところはないか? ☐ かかとがブカブカしていないか?

練馬区立子ども家庭支援センター <公式

X (旧 Twitter について>

ぴよぴよのイベント情報など

お知らせしていきます。

フォローをお願いします。

