

子育て中の お母さん、お父さんへ

子どもたちが遊び
親たちも楽しめる
そんな交流の場があります。
親子で手をつないで
ぜひ遊びに来てください。



ひだまりっこ
「クリスマス会」
12月15日(大林児童館)



御代田町子育て支援事業

1月の予定

児童館事業の紹介

「ひだまりっこ」の予定

平和台児童館

- 1月10日(火)
《干支飾り作り》
- 1月13日(金)
《身体測定》
- 1月17日(火)
《リズムあそび》
- 1月20日(金)
《絵本紹介》
本屋さんに来て、色々な絵本を紹介してくれます。
- 1月24日(火)
《ママと一緒にABC》
- 1月27日(金)
《幼児体操》
- 1月31日(火)
《鬼の製作》

東原児童館

- 1月11日(水)
《お正月あそび》
- 1月18日(水)
《えいごで歌おう》

大林児童館

- 1月12日(木)
《作ってあそぼう》
 - 1月19日(木)
《ボールあそび》
 - 1月26日(木)
《英語であそぼう》
- ★児童館行事
まゆだま作り
1月14日(土)
9時～11時
参加費・一人50円
持ち物：エプロン
うわはき
- 1月25日(水)
《うえさん たかさん
たなかさんのお話し会》



先生の 今月のひらりと

今回は大林児童館の
柳澤純子先生です

「お正月あそび」

たこ揚げ、羽根つき等の室外遊びや、こま回し、かるた、すごろく等の室内遊び。どれも楽しい中にも自然や友達と関わって遊ぶ、その上ちよっとしたコツも必要でなかなか味のあるものばかり。ぜひ試してみてください。室内遊びも多くなるこの季節、簡単に出来るおはじき遊びを一つ紹介します。

- ペットボトルのふたを利用します。
- ①ふたにシールを貼ったり、フェルトペンで色を塗ります。
 - ②裏に粘土を詰めて重りにします。(詰めすぎると滑りが悪くなるので注意)
- 遊び場所は、机や床など広く滑りやすい場所を選びます。

遊び方

- ①じゃんけんで、はじく順番を決め、最初の人が片手で全部押さえて散らします。
- ②当てるおはじきとはじくおはじきを決め、力強く指ではじきます。
- ③当てたおはじきは自分で取れますが、当たらなかったらそのまま順番を交代します。
- ④遊びを続け、残り一つになるまで遊び、たくさんのおはじきを取った方が勝ちになります。

問い合わせ先

- ・町民課(とも係).....(32)3114
- ・平和台児童館.....(32)5800
- ・東原児童館.....(32)5769
- ・大林児童館.....(32)0154

保健 センター だより



今月は、保健師の
青木友香理さんです。

油断禁物!インフルエンザ

(正しい知識・きちんとした
予防・早めの治療ではね返そう)

対策① 正しく知ろう

「インフルエンザ」と「普通の風邪」は異なります。
インフルエンザは1~2月が流行のピークです。38℃以上の発熱や頭痛、せき、のどの痛みなどの症状の他、関節・筋肉の痛みなどの症状があり、感染力も強いです。一方、普通の風邪は、流行シーズンはなく、感染力は弱いです。

対策② 予防ではね返そう

●外出後の手洗いうがいをしましょう

流水や石けんを使った手洗いでウイルスを除去することができます。外出した後は手のひら、手の甲、指先、指の間や手首までしっかり洗いましょう。また、アルコール消毒も効果的です。

●人ごみを避けましょう

インフルエンザの流行シーズンは、人が多いところへの外出は極力避けましょう。やむを得ない場合は、あとでしっかり手洗いをし、マスクをつけ、せきをしている人に近づかないなど、感染防止に努めましょう。

●室内の乾燥に注意しましょう

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすくなります。室内では加湿器などを使用し、50~60%の湿度を保ちましょう。

対策③ 早めの治療が大切です

●発症から48時間以内の受診がカギ

インフルエンザと思われる症状があらわれたときは、すぐにかかりつけの病院を受診してください。ハイリスク者(子ども・妊婦・高齢者)の場合は、重篤化する危険があります。また、発症してから48時間を過ぎると体内のウイルスが増えすぎて、抗インフルエンザ薬の効果が期待できなくなります。

●自宅療養でも注意が必要です

- * 感染した人も、家族や周りの人もマスクをする
- * 感染した人はなるべく家族と別室で過ごす
- * 水分を十分にとる
- * 栄養バランスのよい食事をとり、十分に睡眠をとる
- * 熱が下がっても1~2日間は外出を控える
- * 1時間に1回程度、こまめに換気する

しっかり対策してこの冬を乗り切りましょう。

【問い合わせ先】 保健福祉課健康推進係 (32)2554

Kids generation

●10カ月健診時に撮影した写真を2カ月に分けて紹介しています。

