

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
「サンタさんへ
お手紙を書こう!!」
11月27日(平和台児童館)



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8日(金)
《干支飾り作りと
まゆだま作り》
一年間の目標を書き、みん
なでまゆだまを食べましょう。
参加費：一人50円
申込締め切り：1月7日(木)

1月12日(火)
《かんたん凧作り》

1月15日(金)
《身体測定》

1月19日(火)
《絵本紹介》
(本屋さんに来て素敵な絵本を
たくさん紹介してくれます。)

1月22日(金)
《幼児体操》

1月26日(火)
《リズムあそび》

1月29日(金)
《鬼の製作》

1月13日(水)
《お正月のあそび》

東原児童館

1月13日(水)
《お正月のあそび》

1月20日(水)
《お下がり会》
洋服交換会

1月27日(水)
《うえさんたかさんのお話会》

大林児童館

1月14日(木)
《作ってあそぼう》
でんでん太鼓を作ります。

1月21日(木)
《サーキットであそぼう》

1月28日(木)
《豆まきをしよう》

○児童館行事

まゆだま作り

東原児童館
1月9日(土)
午前9時～11時
参加費：一人 50円
持ち物：エプロン、
上履き

先生の
今月のひょうと

今回は平和台児童館の

尾沼 加奈子 先生です

「お正月あそびを楽しもう！」

お正月あそびには、いろいろなあそびがあ
ります。

高さを競って遊ぶ凧あげや羽子板で羽をつ
いて遊ぶ羽根つき、コマ回しやかるた取り、
すぐろくや福笑いなどがあります。また凧あ
げには、「子どもの成長を祝い元気に成長す
ることを祈る」意味があり、羽根つきには「災
厄を払い、一年の吉凶を占う」意味があるそ
うです。

現代はゲーム機で遊ぶ子が増え、こうした
伝承あそびを目にすることが少なくなりまし
た。日本の伝統的な遊びを忘れずに次世代に
残していきたいものです。

休みの日にはぜひ家族みんなで昔の遊びを
楽しんでみてはいかがでしょうか。

問い合わせ先

- ・ 町民課 ことも係 (32) 3111 (内線 47・74・76)
- ・ 平和台児童館 (32) 5800
- ・ 東原児童館 (32) 5769
- ・ 大林児童館 (32) 0154



今月は、保健師の
市川のぞみさんです。

冬の感染症にご用心!!

空気が乾燥し気温も低くなる冬は、さまざまな感染症が発生します。なかでも気を付けたいのは感染力の強い「ノロウイルス」による感染性胃腸炎や「インフルエンザ」。自分自身がかからないよう、またもしかかってしまっても他の人にうつさないように正しい知識を持ちましょう。

【ノロウイルス(感染性胃腸炎)】

秋口から冬にかけて急増する胃腸炎で、嘔吐や下痢、腹痛などを起こします。多くは数日で回復しますが、乳幼児や高齢者は重症化することもあります。ワクチンがないので、予防をしっかりとすることが大切です。

予防のポイント

- ① しっかり石鹸を泡立てて流水で手洗い
特に食事前、トイレの後、調理前後、オムツ交換の後など。
- ② 人からの感染予防
感染した人の便や嘔吐物を処理する際は、手袋等を使って素早く。
- ③ 食品からの感染を防ぐ
食材はしっかり加熱。調理器具は消毒などで清潔に。

【インフルエンザウイルス】

感染力が非常に強く、日本では毎年約10人に1人が感染しています。咳、鼻水、喉の痛みなどに加え、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れます。子どもではまれに急性脳症、高齢者や免疫の低下している人は肺炎を伴うなど重症になることもあります。

予防のポイント

- ① 早めのワクチン接種
今年度から、4つの型に対応できるワクチンに変更となりました。ワクチンによる効果が現れるまでには2週間ほどかかります。まだ接種を受けていない方は、できるだけ早めに受けましょう。
※御代田町の高齢者等インフルエンザ予防接種(定期接種)は、10月15日～12月31日までです。
- ② 咳エチケット
咳やくしゃみなどの症状がある時はマスクの着用を。
- ③ こまめに、しっかり石鹸で手洗い
- ④ 適度な湿度管理
空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。室内では加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。
- ⑤ 十分な休養と、バランスのとれた食生活を
ストレスは禁物。食と休養で免疫力を高めましょう。
- ⑥ 人混みなどへの外出を控える
特に高齢者、妊婦、疲労気味や睡眠不足の方は、できるだけ人混みへの外出を控えましょう。

【問い合わせ先】 保健福祉課健康推進係 (32)2554

●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。

