

お母さん、お父さんへ

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



御代田町子育て支援事業 12月の予定 児童館事業の紹介

冬のお楽しみ会

日時 12月1日(土)

【平和台児童館】午前10時

【東原児童館】午前9時30分

【大林児童館】午前10時

各児童館でお友達の発表が

あります!! みなさんでぜひ、
お出かけください。

※時間は児童館によって異な
ります。詳しくは児童館に
お問い合わせください。

「幼児の会」の予定

開催時間は

午前10時30分～正午まで

※活動によっては、持ち物が
必要な場合もあります。

各児童館にお問い合わせく
ださい。

東原児童館

12月7日(金)

《クリスマス飾りを作ろう》

楽しいクリスマス会の準備を
しましょう。

12月14日(金)

《クリスマス飾りを作ろう》

2週続けてクリスマス会の準
備です。

12月21日(金)

《クリスマス会》

サンタさん来るかな？

平和台児童館

12月4日(火)

《新聞あそび》

12月6日(木)

《絵本紹介》

お母さんのおひざでお話を聞
きましょう。

12月11日(火)

《子育てレシピ》

12月13日(木)

《サンタクロースを作ろう》

かわいいサンタさん出来るかな？

12月18日(火)

《身体測定・育児相談》

12月20日(木)

《おたんじょう会》

大林児童館

12月5日(水)

《ハンカチあそび》

12月12日(水)

《ツリー笛を作ろう》

12月19日(水)

《クリスマス会》

ゲーム遊び、会食会をします。
会費 一人100円
持ち物 エプロン



子育て ワンポイント・メモ



今回は
東原児童館
大井先生です

「はやくしなさい!!」

ついつい言ってしまう
心にはゆとりがないときも、子ども
はマイペースな行動。そんな時、つ
い言ってしまうのが「はやくしなさい
!!」

お母さんがイライラしてしまうと、
子どもはすねてみたり、泣き出して
みたりと物事は悪循環に。
「はやくしなさい!!」という気持ち
をグッと抑え、「はやくしようね」
などゆとりのある言葉で接すると意
外と子どもは聞いてくれるかも。
ゆとりある心を心がけたいもので
すね。

問い合わせ先

- ・こども課 (32) 9 1 2 3
- ・平和台児童館 (32) 5 8 0 0
- ・東原児童館 (32) 5 7 6 9
- ・大林児童館 (32) 0 1 5 4

早朝高血圧にご用心 ～家庭血圧測定で発見～



●10か月健診時に撮影した写真を2か月に分けて紹介しています。

◆早朝高血圧とは？

通常、血圧は夜に低下して起床と同時にぐっと上がります。これは1日の活動に備える生理的な変動ですが、朝方の血圧が、他の時間帯と比べ特に高い状態が早朝高血圧です。脳卒中や心筋梗塞は朝方に起こることが多いのですが、早朝高血圧がそれらの発症の引き金となっている可能性が高いといわれています。

◆ストレス・お酒の飲みすぎで朝の血圧は高くなります。

早朝高血圧には2つのタイプがあります。1つは夜間に血圧が下がらないまま早朝にかけて上昇するタイプで、原因の1つが降圧薬の効果切れです。

起床と同時に血圧が一時的に急上昇タイプでは、動脈硬化が進んでいる高齢者やお酒を飲みすぎる方、また、冬の朝は寒さで血管が収縮し、この状況が起こりやすくなります。

◆早朝高血圧は自分で発見することが大切！

早朝高血圧を発見するには、毎朝の血圧測定が大切です。測定する時は、排尿後で、朝食前。降圧剤を服用している人は服薬前に測定します。上の血圧が135以上か、下の血圧が85以上なら、早朝の血圧が高いといえます。

大きな病気につながりますので、早めに医療機関で相談してください。