

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。



合同ひだまりっこ
「幼児体操」
(エコールみよた あつもりホール)



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

東原児童館

1月15日(火)

《リズムあそび》

リズムに合わせて歩いたり
ジャンプしたり親子で楽しみ
ましょう。

1月18日(金)

《幼児体操》

くまさん歩きをしたり元気
いっぱい走ろう。

1月22日(火)

《お話の会》(図書館より)

紙芝居や絵本をみて楽しいお
話を聞きましょう。

1月29日(火)

《ヨガをしよう》

「息を吸ってーはいてー」

親子でゆっくり体を動かして
みましょう。

大林児童館

1月10日(木)

《作ってあそぼう》

親子で簡単なおもちゃを作
ろう。

1月17日(木)

《お話の会》(図書館より)

絵本の読み聞かせや紙芝居、
楽しいお話を聞きましょう。

1月24日(木)

《幼児体操》

マットでゴロゴロしたり、
走ったり、ジャンプしたりし
て親子で楽しく体をうごかし
ましょう。

1月28日(月)

《リズム遊び》

ピアノの音を聞きながら、親
子で一緒に楽しみましょう。

1月31日(木)

《豆まきあそび》

「鬼は外！福は内！」みんな
で鬼をやっつけよう。

※活動によっては、持ち物などが必要な場合があります。

詳しい内容は、各児童館にお問い合わせください。

先生の 今月のひびき

今回は東原児童館の

原田 千万 先生です

「体験活動」

児童クラブではいろいろな方のご協力をい
ただき、子どもたちに体験活動の機会を設け
ています。夏休み・冬休みなどの長期休業や
振替休みの時など、製作活動などを取り入れ
ていますが、通常時にも取り入れていること
があります。おおよそ月に1〜2回程度です
が、主に1年生を対象にしたヨガ教室、読み
聞かせ、2〜3年生を対象にした少林寺拳法
教室を実施しています。

以前は、対象学年全員参加という方法を
採っていましたが、読み聞かせ以外は、現在
は希望参加にしています。希望参加にしてか
らは、当然のことながら参加者の数は減りま
したが、興味を持っている子どもたちばかり
の参加ということもあり、ヨガ教室も少林寺
拳法教室も中身の濃い体験ができています。
もう少し参加者が増えてもいいかなと思っ
ていますが、強制せずに様子を見ていきたい
と思います。

問い合わせ先

- 町民課子ども係.....(32)3114
- 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
市川のぞみさんです。

3 2 - 2 5 5 4

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。

お酒の飲みすぎに要注意!!!

忘年会に新年会、お正月の集まりなど、飲酒の機会が増える季節になりました。改めて、自分や家族のお酒の飲み方について振り返ってみませんか。

《健康を守るための⑪の飲酒ルール》

①飲酒は1日平均純アルコールにして約20g程度

ビールだったら中びん1本(500ml)
日本酒だったら1合(180ml)
ウィスキーならダブルで1杯(約60ml)
ワインならグラス1.5杯(約180ml)

②女性・高齢者は少なめに

中年男性に比べ、女性や高齢者は血中アルコール濃度が高くなりやすいため飲酒量を控えることをお勧めします。

③赤型体質の人でも少なめに

日本人の約半数は、少量の飲酒後に顔が赤くなります。この体質の人はアルコールの分解が遅く、がんや様々な臓器障害を起こしやすいといわれています。

④たまに飲んでも大酒しない

飲む回数が少なくとも、一度に大量に飲むと、身体を痛めたり事故の危険を増したり、依存を進行させたりします。

⑤食事と一緒にゆっくりと

空腹時に飲んだり一気に飲みすぎると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり、急性アルコール中毒を引き起こす危険があります。

⑥寝酒は極力控えよう

寝酒は睡眠を浅くします。健康な深い睡眠を得るためには、アルコールの力を借りないほうが良いでしょう。

⑦週に2日は休肝日を

肝臓をアルコールから開放してあげる日を設けましょう。

⑧薬の服薬中はノーアルコール

アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。

⑨入浴・運動・仕事前はノーアルコール

飲酒後に入浴や運動をすると、不整脈や血圧の変動を起こすことがあります。また、運動機能や判断力を低下させます。

⑩妊娠・授乳中はノーアルコール

妊娠中、授乳中の飲酒は児の発達を阻害します。

⑪アルコール依存症になったら生涯断酒

アルコール依存症は飲酒のコントロールができないことがその特徴で、断酒を続けることが唯一の回復方法です。

⑫定期的に健診を

定期的に肝機能検査などを受け、飲みすぎしていないか確認しましょう。また、赤型体質の習慣飲酒者は、食道や大腸のがんの検診を受けましょう。

1月の定例健康相談は、

日時:1月7日(月)午後1時~2時

場所:保健センター(役場東玄関側)

