

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。



御代田町子育て支援事業 12月の予定 児童館事業の紹介

12月11日(土)

●お楽しみ会(平和台児童館)

午前10時

●しめ縄作り(大林児童館)

午前10時

「ひだまりっこ」の予定

※活動によっては、持ち物が
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。

平和台児童館

12月2日(木)

《クリスマス製作》

かわいいクリスマスツリーを
作ろう。

12月7日(火)

《お楽しみ企画》

内容はお楽しみに。

12月9日(木)

《幼児体操》

12月14日(火)

《クリスマス会》

参加費 1人100円

持ち物 お皿、おわん、

スプーン、フォーク

締め切り 12月10日まで

12月16日(木)

《お誕生会・身体測定》

東原児童館

12月3日(金)

《玉入れあそび》

12月10日(金)

《楽器あそび》

いろいろな楽器とふれあつて
みよう。

12月17日(金)

《クリスマス会》

参加費 1人100円

うえさん、たかさん登場。

大林児童館

12月1日(水)

《折り紙あそび》

折り紙を折って何ができるかな。

12月8日(水)

《新聞紙あそび》

12月15日(水)

《クリスマス会》

参加費 1人100円

12月22日(水)

《おはなし会》

※12月29日(水)～1月3日(月)
は、年末年始のため、3児
童館とも休館とさせていただきます。

先生の 今月のひと言



今回は
大林児童館
羽場先生です

気温が低く乾燥する冬は、室内で過ごすこ
とが多くなりますね。寒さが増すこの時期は、
体調管理をしっかりしましょう。

①手洗い・うがい

手についたウイルスや細菌が口から入って
感染する病気が多くあります。丁寧に手洗
い、うがいをしましょう。

②室内の環境

ウイルスは、寒さと乾燥でより活発になり
ます。加湿器を使って40～60%の湿度に保
ち、1～2時間おきに換気をしましょう。

③衣服

子どもは体温が高いため、大人より1枚少
ないくらいで大丈夫です。温め過ぎや厚着
は皮膚のトラブルにもつながります。

これらのことに注意し、子どもたちが元気に
来館してきてくれることを心よりお待ちしております。

問い合わせ先

- 町民課(ごも係) (32)3111(内線47・74)
- 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
嶋崎典子さんです。

メンタルヘルスでできること

メンタルヘルスとは、こころの健康にかかわることを指す言葉です。メンタルヘルスは、こころの病気に悩まされている本人やその周囲の方だけの問題ではありません。こころの病気は体の病気と同じように、誰に発病するか分からないものです。メンタルヘルスは、すべての人々が真剣に考え取り組むべき問題です。

あなたのこころは今、疲れていませんか？

こころにも、健康な時とそうでない時があります。病気というほどでなくても、こころが健康でなくなることは、誰もが経験することです。不安を感じる、イライラする、眠れない、疲れがとれない、食欲がないなどはこころが疲れているサインといえます。

疲れをためずに、 ストレスに強いこころを持ちましょう。

こころの疲れをいつまでもためておくと、こころの健康状態は不安定になってしまいます。日々の生活のちょっとした工夫が、こころの疲れをとることに役立ちます。

○生活のリズムを規則的にする

生活リズムの乱れは、こころの健康を損ない回復力を弱めます。できるだけ自分の生活リズムを一定に保つようにしましょう。自分の生活から考えて、無理のないリズムを作ってそれをなるべく続けるようにしましょう。

○体をリラックスさせる時間を持つ

体の緊張をほどくと、こころの緊張もほどけやすくなります。特に寝る前に緊張をほぐすと、睡眠の質がよくなるといわれています。好きなアロマや音楽の中でもこころが静かになるものを選んで聞いたり、ヨガなどを取り入れてみると効果的です。

厚生労働省では精神疾患に関するウェブサイトを開設しました。このサイトはこころの病気・精神障がいの方の治療・生活を応援する「みんなのメンタルヘルス総合サイト」です。どうぞご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

3 2 - 2 5 5 4

Kids generation

●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。

