



今月は、保健師の  
高橋早紀美さんです。

# Kids generation



## インフルエンザの 予防をしましょう!

●10の月齢ごとに撮影した写真を2ヵ月に分けて紹介しています。

### 「インフルエンザ」と「普通のかぜ」

は異なります。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによっておこる病気です。のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳といった鼻咽の症状のほか、38℃以上の急な発熱、悪寒、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く重症化することがあります。またインフルエンザは呼吸器に乳幼児から高齢者までこの感染が広がりやすいです。

### インフルエンザの予防をする為に

- 手洗いがいをしましょう。  
外出先から帰宅したときや食事のときは必ず行いましょう。
- 手洗いの方法…石鹸やハンドソープで、手の甲、手のひらから親指、指の付け根、指と指の間、つめの隙間まで丁寧に洗っていきます。



- うがいの方法…まず口の中の細菌や残った食べものを取り除くために、ブクブクうがい吃します。

次に上を向いて、のどの奥まで液が回るように15秒程度うがいをします。これをくりかえします。

- バランスのよい食事と休養を十分とりましょう。体力・免疫力を高めることで、感染しにくくなります。
- 室内の乾燥に注意しましょう。ウイルスは低湿・低湿を好みますので、適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。

### インフルエンザにかかってしまったら

- マスクを離用して早めに医療機関に受診しましょう。
- 安静にして休養をとりましょう。
- 水分を十分とりましょう。
- 周囲の人に移りなく配慮も忘れず。
- 自分のためにも、人のためにも、無理せず、ゆっくり休んで早く治しましょう!!



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  
「おやつ作り」  
11月8日(大林児童館)



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8日(土)  
午前10時

お楽しみ会【平和台児童館】  
小学生による歌や手話、ダンスの発表があります。後半は高山弘美先生によるミニコンサートを行います。

「ひだまりっこ」の予定

※活動によっては、持ち物等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4日(火) 《クリスマス製作》
- 12月7日(金) 《身体測定》
- 12月11日(火) 《リズム遊び》  
先生と一緒にリズムをとって楽しもう。
- 12月14日(金) 《クリスマス会》  
参加費 1人150円  
締め切り 12月10日(月)

東原児童館

12月5日(水)

《クリスマス製作》  
折り紙でサンタクロースを作ろう。

12月12日(水)

《クリスマス会》

参加費 1人100円

締め切り 12月11日(火)

12月19日(水)

《楽器あそび》

いろいろな楽器とふれあってみよう。

大林児童館

12月6日(木)

《ボーリングあそび》

12月13日(木)

《クリスマス製作》

12月20日(木)

《クリスマス会》

参加費 1人100円

持ち物 お皿、おわん、フォーク

※12月29日(土)～1月3日(木)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  
今月のひらりと



今回は  
大林児童館  
柳澤館長です

「知っている歌で楽しもう」

これから寒くなり、戸外より室内で過ごす時間が多くなります。そんなとき、すぐに楽しめる簡単な歌あそびです。

子どもの気持ちに寄り添って、ゆつくり触れ合ってみませんか。

1ちようめのウルトラマン

- ① いっちようめのウルトラマン♪  
右手を縦、左手を横にし、ポーズをとります
- ② にちようめのセブン♪  
両手を2本指(人差し指と中指)にし、額につけます。
- ③ さんちようめのはは♪  
胸の前で手を交差します。
- ④ よんちようめのちち♪  
両手でげんこつを作り、強そうなポーズをします。
- ⑤ ごちようめのかいじゅうおいかけ♪  
両手のつめを立て、怪獣のポーズをします。
- ⑥ ⑥ おいおそらにとんでつたシユワッチ♪  
両手を頭上に上げ、空を飛ぶようにジャンプします。

問い合わせ先

- ・ 町民課(とも係) (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