

よいこあつまれだよ

令和元年12月



嬉野市子育て支援センター

嬉野市嬉野町大字下宿乙1185

TEL・FAX 0954-43-0100

月日が経つのは早いもので、カレンダーも最後の1枚となりました。寒さも一段と厳しくなっています。どうか風邪などひかないように留意しておすごしください。
24日(火曜日)は、子育て支援センターにおいて“クリスマス会”を予定しています。



12月のスケジュール

月	火	水	木	金
2	3	4	5 よいこあつまれ 楠風館 10:00~12:00	6 健康相談 子育て支援センター 11:00~12:00
9	10	11 運動あそび(3B体操) 子育て支援センター 10:30~11:30	12	13
16	17 誕生会 子育て支援センター 11:00~	18	19 よいこあつまれ/ベビーマッサージ 楠風館 10:00~12:00	20
23	24 クリスマス会 子育て支援センター 10:30~	25	26	27 大掃除 子育て支援センター
第2土曜日(14日) 10時~15時まで開いています♡			* 12月28日(土)から1月5日(日)までお正月休み 子育て支援センターはお休みです。	

* 子育て支援センターの「ひろば」は、月曜日から金曜日 10:00~16:00です。

* 土・日曜日、祝祭日は、お休みです。

..冬至のはなし..



冬至(12月21日)は、1年でいちばん昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。
冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。“かぼちゃを食べると風邪をひかない”と聞いたことはありませんか?野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかにすごそうという古来の知恵です。ゆず湯にはいるのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を子どもたちにも伝えていきたいものです。

保健+安全

** 感染性胃腸炎・インフルエンザ **



疑いの段階でも 早めの受診を

毎年のように流行する、感染性胃腸炎とインフルエンザですが、感染性胃腸炎は「おなかにくる風邪」で、インフルエンザは、「呼吸器系にくる風邪」ともいわれています。どちらも感染力が強く、潜伏期間が短いため、0・1・2歳の乳幼児には流行しやすいものです。普通の風邪よりも、おう吐や下痢、高熱の症状が強く、体の小さい0・1・2歳児は、非常に体力を消耗します。回復にも時間がかかります。また、激しいおう吐や下痢で脱水を起こす可能性が高いのも0・1・2歳児の特徴です。おう吐などが見られたら、感染症かどうか判断できなくても、医師の診察を受けたほうがいいようです。



「手洗い」が予防の基本!!

感染力の強い病気でも、もっとも有効な予防法は手洗いです。まだ丁寧な手洗いが難しいので、「ばい菌をやっつけようね」「きれいに洗おうね」などと声をかけて一緒に行うことで、子どもに手洗いの意識が芽生えます。うがいはまだできませんが、お茶を1杯飲むことで、のどの粘膜が潤い、ウイルスの防御に役立ちます。習慣づけるといいですね。

...ここに注目!! 感染性胃腸炎 ... 原因:ノロウイルス、ロタウイルスなど 感染経路:経口感染 潜伏期間:1~3日...

ノロウイルスは非常に感染力が強く、空気とともにどんどん広がるのでおう吐物はすぐに覆います。また、症状が治った後も数日間、便にウイルスが含まれているので、流行時はおむつの取り扱いに注意してください。