

子育て支援センターだより

●子育て支援センター ☎52-2315

冬の足音が日々、感じる季節となりました。寒さに負けず、風邪をひかない体作りのため、調節しやすい服装を心がけましょう。

また、外から帰ったときは手洗い・うがいをお子さんと一緒にし、習慣をつけることで、風邪や感染症の予防をしていきましょう。

☆親子遊びの広場～オニごっこをしました☆

9月21日（水）、お遊戯室でオニごっこをして遊びました。しっぽ取り・こおりオニ・手つなぎオニをしました。参加したお母さん方も、子どもの頃に1度はしたことのある遊びなので、お子さんにルールを教えてあげながら一緒に遊びました。この日は、ちょっぴり肌寒かったのですが体を動かし汗をかくことで、寒さを吹き飛ばしました。

☆にこにこ学級～サンドウィッチ作り☆

9月27日（火）、情報プラザでサンドウィッチ作りをしました。親子でどんなサンドウィッチを作るか話し合ったり、協力しながら完成させていました。お子さんたちもお母さんと一緒に料理をする楽しさを味わったようで、真剣な表情でサンドウィッチを作っていました。「子どもと一緒に作れて楽しかった」「お友達と楽しそうに食べていた」「家で食べるより、たくさん食べていた」などの声が聞かれました。



* ふれ合いルーム *

毎週、月曜日から木曜日の8:30～17:00の間、親子のふれあいの場・お母さん同士の語らいの場として、子育て支援センター室を開放しています。ぜひ、お気軽にご利用ください。

ただし、親子遊びの広場やその他の行事等により支援センター室が利用できない場合があります。詳しくは、地域子育て支援センター（幾寅保育所内）にお問い合わせください。

保育所の元気な子どもたち

幾寅保育所

9月12日から14日の3日間、年長組14名が、デイサービスセンター「ゆうゆう」を慰問し、よさこいソーランや歌を披露しました。子ども達の元気な様子を見て、鳴子を持って一緒に踊ったり鳴子でリズムをとるおじいちゃんやおばあちゃんもいました。



金山保育所

10月8日、金山小学校の学芸会が開催され、7名の子ども達はお遊戯「鬼のパンツ」を披露しました。保育所の小さい子ども達の可愛いお遊戯に、観客席からは「可愛いね」の声を聞かれ、大喝采でした。



こんにちは
保健師です！
保健福祉課保健指導係
☎52-2211

インフルエンザについて

○症状は風邪と似ています。

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスの感染によっておこる病気です。主な症状としては、高熱（38～40度）や頭痛、筋肉痛、全身倦怠感などの全身症状と、のどの痛み、咳や痰などの呼吸器の症状などが見られます。

インフルエンザは、通常の風邪と比べて症状が重く、全身症状も顕著に現れます。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起すこともあります。そのため、抵抗力の弱い高齢者や乳幼児などは注意が必要です。

インフルエンザは、潜伏期間が短く感染力が強いことも特徴です。毎年流行期の12月下旬から3月上旬にかけては多くの方がインフルエンザにかかっています。



○症状の経過は・・・

インフルエンザウイルスに感染後、1～3日間の潜伏期間を経て、突然38～40度の高熱が出て発病します。それと同時に悪寒、頭痛、関節痛、全身の倦怠感などの全身症状が現れます。これに続いて、鼻水、のどの痛みや胸の痛みなどの症状も現れます。発熱は通常3～7日間続きます。

健康な成人であれば、1週間程で治癒に向かいますが、インフルエンザウイルスは熱が下がっても体内には残っているため、他人にうつす恐れがあります。流行を最小限に抑えるためにも1週間は安静にしておくことが大切です。



○インフルエンザの予防方法

【予防接種】

インフルエンザの予防接種を受ければ絶対にインフルエンザにかからないというわけではありません。予防接種はあくまでも病気にかかりにくくしたり、かかっても重くならないようにすることが目的です。

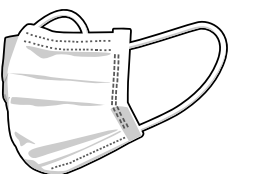
予防接種の効果は、接種後約2週間から5カ月とされています。ウイルスも毎年変化する場合もあることから、毎年接種を受けることが望ましいといわれています。

予防接種を希望される方は、町広報お知らせ版10月15日号に予防接種の受け方や医療機関などについて掲載しています。不明な点などがありましたら、町保健福祉課保健指導係までご連絡ください。



【その他】

- ①流行期にはなるべく人ごみを避け、外出時にはマスクをつけるようにしましょう。
- ②外出後には、うがい・手洗いをしましょう。うがいはのどの乾燥を防ぎ、手洗いは接触による感染を防ぎます。
- ③インフルエンザウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。インフルエンザウイルスの活動を抑えるためにも加湿器などを使って部屋の湿度を保ちましょう。その際に定期的に部屋の換気も必ず行ってください。
- ④体力が低下していると、インフルエンザウイルスに感染しやすくなります。バランスのとれた食事、十分な睡眠をとり体調を整えて抵抗力を高めましょう。



上半期財政事情

まちの話題・出来事
学校だより

カメラレポート

発信@みなくる

子育て支援センター

上半期財政事情

まちの話題・出来事

カメラレポート

教育委員会通信

こんにちは保健師です