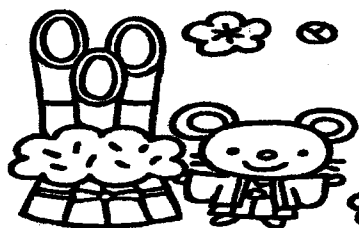


参加費は無料です

# みんななかよし

★「子育てひろば」や「なかよしひろば」では、生後1か月を過ぎたお子様(未就園児)が参加対象となります。★

★お茶の時間がありますので、水筒をお持ちください。



あけましておめでとうございます。  
今年もどうぞよろしくお願いいたします!



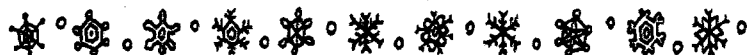
## 「たこたこあ〜がれ」 1月7日(火)

時間: 10:00~11:30

場所: ひれふりランド2階・和研修室



ビニール袋(レジ袋)を利用して、なぐり描きやいろいろな色の紙テープを自由に貼りながら、簡単なビニール凧を作ります。お正月あそびのひとつ、たこあげを親子で楽しんでみましょう。



## 「豆まきをしよう」 1月21日(火)

時間: 10:00~11:30

場所: ひれふりランド2階・和研修室



少し早いですが、2月3日の節分にちなんで、お子様と一緒にオニのお面を作ってみませんか。フラワー紙を貼ってお面を作り、“福”を呼びだすためにもみんなで豆まきをしましょう。



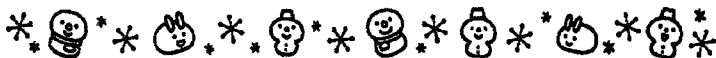
## 「楽器を鳴らそう♪」 1月14日(火)

時間: 10:00~11:30

場所: 浜玉町農村環境改善センター  
(浜玉町五反田唐津市立玉島小学校の隣)



カスタネット、タンバリン、鈴などの楽器に触れ、いろいろな音を鳴らしてあそびませんか。音楽に合わせて自由に音を鳴らし、簡単なリズムあそびをみんなで楽しみましょう。



## 「なりきりボーイ&ガール」 1月28日(火)

時間: 10:00~11:30

場所: 浜玉町農村環境改善センター  
(浜玉町五反田唐津市立玉島小学校の隣)



カラーポリ袋で作った洋服やスカートを身につけてファッションショーをしたり、〇〇になりきってごっこあそびなどを楽しみましょう。



## 「親子でピザ作り」 1月18日(土)

時間: 9:30~12:00

場所: 双葉保育園

対象: 2歳以上の未就園児親子(先着10組)

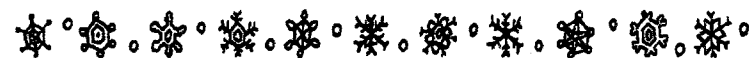


※双葉保育園駐車場を御利用ください。

少年山荘の山田祐・恭子・孟先生より「ピザ作り」を教えていただきます。お子様と一緒にトッピングの材料を刻み、麺棒でのばしたピザ生地のにせ、ダッチオーブンで焼きます。出来上がったら皆でいただきます。

★1月6日(月)~10日(金)までに双葉保育園(56-8385)へ御連絡ください。なお、双葉保育園年長児親子が一緒に参加します。

★エプロン・三角巾を御持参ください。(親子共)



## 「作品展」 1月29日(水)

時間: 10:00~11:30

場所: 双葉保育園



“動物園”をテーマに、粘土などを使って園児が制作したものを遊戯室に飾ります。どんな作品が並ぶのか、楽しみです。



# 冬の生活ケアと注意したい感染症



寒さが厳しくなり、空気も乾燥する季節です。インフルエンザや風邪、溶連菌感染症、RS ウイルス感染症などの呼吸器に症状の出やすい感染症が多く見られます。予防のためにも、手洗いや十分な睡眠、室温の調節や加湿、栄養バランスのよい食事などで、健康に過ごせるように心がけましょう。

## 手洗い



手洗いは感染症予防の基本です。食事の前、トイレの後、外出から帰った後には石けんをよく泡立てて、洗い残しがないようにていねいに手洗いをします。

## 加湿



加湿器を上手に使用して、湿度を保ちます。湿度は60%前後になるように調節しましょう。また、室内の換気も適度に行うよう心がけます。

## うがい



風邪予防のために水でうがいをします。始めに水を口に含んでぶくぶくうがいをし、水を吐き出します。その後、水を口に含んでのどの奥までがらうがいをします。

## 食事&休養



体の免疫力を落とさないためにも、食事は栄養バランスの整った献立を心がけます。そして、十分な睡眠時間を確保します。子どもも大人も早寝早起きで規則正しい生活を送りましょう。

## 《インフルエンザ》



＝症状＝

風邪よりも急激に発症し、重篤があります。ごく短い潜伏期間の後に急な高熱(38℃以上)・悪寒・全身のだるさ・筋肉痛などが見られます。その他にも腹痛や嘔吐・下痢を起こすこともあります。発症後、数日してから咳や鼻水がひどくなり気管支炎を併発することもあるので注意しましょう。乳幼児の予防接種は2回接種になりますので、計画的に受けましょう。

＝家庭でのケア＝



インフルエンザが疑われる場合には発症後すぐは迅速な判定が出にくいので、発症後6時間以上経過してから受診します。ただし、抗インフルエンザ薬の適切な服用は発症から48時間以内です。発症した場合は、栄養をとり安静にします。出席停止期間が決められているので守りましょう。家族間に感染が広がらないように注意しましょう。

## 《溶連菌感染症》



＝症状＝

溶連菌による感染症で突然の発熱・のどの痛み・咽頭炎・扁桃炎を起こします。熱は微熱の場合もあります。細かい発疹が体や顔・足先・手先などに出てかゆみを伴うことも。舌の表面がぶつぶつと赤く隆起するイチゴ舌が見られたり、首のリンパ節が腫れたりすることもあります。

＝家庭でのケア＝



迅速検査キットで病院ですぐに判断がつかず。感染していた場合は、抗菌薬を医師に言われた期間(10日～14日間程度)しっかりと服用し飲み切りましょう。

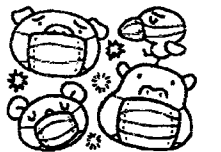
## 《RSウイルス感染症》



＝症状＝

4～5日の潜伏期間を経て、ほとんどの場合は咳や鼻水などの風邪症状があらわれます。乳幼児の呼吸器感染症としてはもっとも頻度が高い感染症です。6ヶ月未満の乳児では、細気管支炎を起こして急激に重篤になることがあるので注意が必要です。

＝家庭でのケア＝



兄弟姉妹でRSウイルスに感染していて、乳児がいる時は注意が必要です。感染を広げないためには、マスク着用や手洗いなどを心がけましょう。

## ★2月の子育てひろばの予定★

- ・4日(火) 「おはなし☆シアター」
- ・13日(木) 「育児講座・中野義文先生」
- ・18日(火) 「手作りおやつ・クッキーケーキを作ろう」
- ・25日(火) 「おひな様を作りましょう」 を予定しています。

※詳細は、次回の「みんななかよし」または、双葉保育園ホームページ、「はなまる連絡帳」を御覧ください。

2019年「ほけんニュース12月号(第430号付録)」より掲載