

子育てワンポイント

「冬を元気に過ごそう！」

気温が下がり乾燥してくる冬の季節は、風邪や、インフルエンザが流行する時期です。風邪やインフルエンザなどにかからないために、次のことに気をつけて、日常生活を過ごしましょう。

1、厚着は避け、衣服で調節しましょう。

子どもは、新陳代謝が盛んで産熱量が大きいので、殆どの子どもが大人より暑がりです。厚着で過ごすと、汗をかきそれが冷えて、かえって風邪を引きやすくなります。冬でも大人より1枚薄着を心がけましょう。

室内と屋外や昼間と夕方は気温の変化が激しく、温度差も大きいので、外出するときは調節しやすい服装で外出しましょう。

小さいころから、自然の気温の変化に慣れさせ、自律神経の発達を促すためには、なるべく薄着ですること大切です。

2、外から帰ったら、まず手洗いとうがいをしましょう。

かぜのウイルスは、飛沫感染によりうつります。まず、空気中から体の中に入ろうとするウイルスをいれないため、外出から帰ったら手洗いとうがいをしましょう。手洗いは、石鹸でしっかり洗い、流水ですすぎ、きれいなタオル等で拭きましょう。

3、体力をつけましょう。

- ①しっかり睡眠
- ②規則正しい生活、早寝早起き
- ③バランスの良い食生活
- ④時間を決めて水分摂取

などを心がけて、日中は外で遊ぶなどの生活習慣を小さいころから身に付けることが大切です。

4、空気の乾燥に注意しましょう。

空気が乾燥すると、感染症の病気が流行します。暖房器具を使う際や、睡眠中の空気の乾燥に対して、加湿器などを利用して湿度を保ちましょう。

ハッピープレママサロン ～妊娠中からの子育てを応援します～

日時	場所	内容	担当
12月2日(火) (10:00-12:00)	中央保健センター 3階	第3回 「赤ちゃんとの出会い、キラキラ新生活☆」 ★出産について★ ★赤ちゃんとの生活♪ (沐浴・抱き方・おむつ替えにチャレンジ)等	助産師 保健師

【対象者】妊婦さん(状態が安定している方)と家族
【持参する物】母子健康手帳・お茶等
【参加と託児】参加には予約が必要です。託児希望がある場合は、予約時にご相談ください。

※骨盤ケアのエクササイズを毎回行いますので、動きやすい服装でおいでください。

※3回シリーズですが、いつからでも参加できます。次回は1月27日(火)《マタニティーライフを楽しもう～ママの変化とベビーの成長、妊娠中の過ごし方等～》を予定しています。

※予約先:保健医療課 ☎42-5633

育児相談・4か月児相談・2歳6か月児相談・おっぱい相談

月日	受付時間	主な対象町	会場	相談内容	お知らせ	
12月5日(金)	10:00～11:30	吉田町	中央保健センター	●育児相談 ●4か月児相談 ●2歳6か月児相談	※4か月児相談、2歳6か月児相談の対象児には個人通知します。 【対象】4か月児相談は平成26年8月生まれ。 2歳6か月児相談は平成24年6月生まれ。 ※内容:身体計測・食生活・歯・育児全般における相談 ※現在使用している歯ブラシをご持参ください。	
	13:00～14:30	吉田町 美土里町 高宮町				
12月19日(金)	10:00～11:30	甲田町				※午後の相談会では、「おっぱい相談」も行います。希望の方は、事前に保健医療課へお申込みください。(☎42-5633)
	13:00～14:30	向原町 八千代町				

対象町で来られない場合、他の対象町でも受けられます。事前に保健医療課(☎42-5633)までご連絡ください。

【乳幼児健康教室】

すくすく教室 ～すくすく離乳食～

★お口の発達にあった離乳食をすすめよう!★

赤ちゃんのお口の機能や発達に合わせた食べ方など分かりやすく説明します。離乳食を作って試食をします。

日 時	場 所	申込期間	対 象	持参物
12月12日(金) 10:00～11:30	中央保健センター 3階	12月5日～ 12月11日	★生後5か月児～ 1歳6か月児と その家族	お茶・タオル

※きょうだいでのご参加の方は、託児もあります。
※参加希望の方は、保健医療課(☎42-5633)へお申し込みください。

(受付時間:8:30～17:00、土日祝は除く)

Email: sukusuku@city.akitakata.lg.jp

メールで送られる場合は、件名に「すくすく離乳食教室申し込み」と入力して、本文にお子さんの名前、月齢、町名、アレルギーの有無、きょうだい参加有無(有の方は、名前、年齢)を入力してください。

★新企画★ビューティーアップ教室

★口元からアンチエイジング、食事でキレイになろう!★

歯とお口から始めるアンチエイジング、口元から健康力をあげてみませんか?お肌に栄養たっぷりクッキングもあります。骨密度測定で骨年齢チェック!

日 時	場 所	申込期間	対 象	持参物
12月17日(水) 9:30～13:30	クリスタルアージュ	12月10日～ 12月16日	★小学就学までの乳幼児をもつ保護者	歯ブラシ・お茶・タオル・エプロン・三角巾

※定員:15名(定員になりしだい申込みを終了します)
※託児があります(お願い:お子さんの昼食は各自でご持参下さい。)

※参加希望の方は、保健医療課(☎42-5633)へお申し込みください。

受付時間は8:30～17:00、土日祝は除く

Email: genkiup@city.akitakata.lg.jp

メールで送られる場合は、件名に「ビューティーアップ教室申し込み」と入力し、本文に名前、町名、託児の有無(有の方は託児の人数)を入力して下さい。



可愛川(江の川)河川敷で行われた鮎の収穫祭で、投網体験をする可愛小の児童たち(10月21日撮影)

子育て支援

園庭開放・体験入園日程

子どもたちは友だちと遊んだり、お母さんと遊んだりと楽しい時間が過ごせます。そのかわり、お母さんたちは育児の悩みなど情報交換もできます。

●持参するもの お茶・タオル・着替え

日 時	保育所(園)名	内 容
12月2日(火) 10:00～11:30	吉田保育所	園庭開放
12月2日(火) 9:30～11:00	かねね保育園	園庭開放
12月9日(火) 10:00～11:30	吉田保育所	園庭開放
12月9日(火) 9:30～11:00	くるはら保育園	園庭開放
12月10日(水) 9:45～11:00	甲立保育所	園庭開放
12月10日(水) 9:30～11:00	ふなさ保育園	園庭開放
12月11日(木) 9:30～11:00	ひまわり保育所	園庭開放
12月11日(木) 10:00～11:30	小田東保育所	園庭開放
12月11日(木) 10:30～11:45	ひの川幼稚園	園庭開放(なかよし広場)
12月12日(金) 10:00～11:30	吉田幼稚園	おたのしみ会
12月16日(火) 10:00～11:30	吉田保育所	クリスマス会(申込必要・12月12日締切)
12月18日(木) 9:30～11:00	みどりの森保育所	園庭開放
12月18日(木) 10:00～11:30	向原こぼと園	園庭開放
12月18日(木) 10:00～11:30	みつや保育所	体験入園
12月22日(月) 10:00～11:30	小原保育所	クリスマス会
12月24日(水) 9:30～11:30	入江保育園	園庭開放
12月26日(金) 10:00～11:30	吉田幼稚園	園庭開放

◆下記の保育園は、随時園庭開放を行っております。行事の都合がありますので、各保育園にお問い合わせください。

刈田保育園 ☎52-2099

八千代南保育園 ☎52-3048

可愛保育園 ☎43-1776

げんきな親子

子育て中のみなさんを応援するコーナー。
子育てに関する情報をいろいろ掲載します。



子育て支援センター

【プレイルーム】

クリスタルアージュ1階にあるプレイルームは、子育て中の親子が集い交流し

あえる場所です。3歳までのお子様向けのオモチャを置いてありますので保護者の方と一緒に気軽にご利用下さい。

おしゃべりをして、ホッと一息しませんか。

■場 所 クリスタルアージュ1階 エレベーター正面

■利用時間 月曜日～金曜日 8:30～17:15

【子育て交流会】

と き	と ころ	内 容
12月11日(木) 10:15～10:30 受付 10:30～11:15 活動	吉田運動公園 エアロビクス室 (吉田町)	親子体操 *対象年齢 0～1歳児
12月18日(木) 10:15～10:30 受付 10:30～11:00 活動	クリスタルアージュ 1階 プレイルーム (吉田町)	親子交流会 *対象年齢 2～4歳児

■持ち物 水分補給の飲み物、汗拭きタオル、着替え等

■人数や季節等により時間が前後する場合がありますのでご了承ください。

■託児はありませんが、対象年齢ではないごきょうだいを連れてこられても大丈夫です。

■ご利用は無料です。ご予約は必要ありません。

問 子育て支援センター ☎47-1283

【子育て相談】

子育て支援センターでは、家庭児童相談員・母子自立支援員・保健師・子育て支援員が子育てに関する悩みなど相談に応じています。お子様と一緒に気軽においでください。

〈電話での相談も受け付けています。〉

■受付時間 月曜～金曜日 8:30～17:15

問 子育て支援センター ☎47-1283

健康診査

月日・受付時間	対 象	会 場
12月4日(木) 13:00～13:15	3歳児健康診査 ・H23年6月生まれ	クリスタルアージュ4階
12月11日(木) 13:00～13:15	1歳6か月児健康診査 ・H25年5月生まれ	クリスタルアージュ4階
12月18日(木) 13:00～13:15	乳児健康診査 ・H26年2月生まれ	クリスタルアージュ4階

※健康診査内容は、診察、身体計測、食生活・歯・こぼなど育児全般における個別相談。

※対象児には個人通知します。

※体調不良やその他の理由で欠席される場合は、事前に保健医療課(☎42-5633)までご連絡ください。