



度会町子育て支援センター情報誌

## わたっこ通信 1月号

令和7年12月15日発行

本格的な寒さがやってきました。冬は感染症の流行とともに、肌の感想やかゆみが気になる季節です。暖房中は必ず加湿をして、お風呂のあとには保湿クリームなどで、全身の保湿をしてあげましょう。



## 1月の行事予定



16日 (金)	遊・友・YOUくらぶ (ひよこ・うさぎ) 10:30~11:30
21日 (水)	わたっこBabyひろば 育児相談 (予約制) 10:30~11:30
30日 (金)	ぴよぴよクラブ (ブックスタート) 10:30~11:30



※子育てに関するご相談がありましたら、  
お気軽にご相談下さい。

TEL0596-63-0070【秘密厳守】

## ホームページの写真をリニューアルしました！

度会町子育て支援センターのホームページでは、各事業の紹介や開催した内容を掲載しています。また、わたっこ通信の今年度バックナンバーを掲載しています。各事業の募集要項なども掲載していますので、是非ご覧ください。



## ぴよぴよクラブ (ブックスタート事業)

絵本を開くと、赤ちゃんもお母さんも心の扉がゆるみ、ホッとしたり、笑顔になったりします。親子でゆったりした時間を過ごしませんか？絵本のプレゼントもあります♡

開催日時：1月30日 (金) 10:30~11:30

対象児令和7年7月~10月生まれの方

※対象の方には、通知いたします。



## 子育て支援教室「親子でリトミック！」

リトミックは、音楽のリズムにあわせて体操や手遊びを行うため、基礎体力の向上や反射神経などの運動能力の発達に期待でき、音楽の変化に合わせて体を動かすので、集中力を養うことができます。皆さまこの機会に是非ご参加ください。

開催日時：2月13日 (金) 10:30~11:30

開催場所：町子育て支援センター

対象：1歳以上のお子さんと保護者 10組程度

持ち物：お茶等の飲み物

その他：動きやすい服装でお越しください。

申込期間：1月8日 (木) ~1月29日 (木)

申込先：町子育て支援センター ☎63-0070



🎵 🎶 🎵 🎶 11月のわたっこ広場に遊びにきてくれたお友だちです 🎵 🎶 🎵 🎶



🎵 🎶 🎵 🎶 11月もお友だちが元気に遊ぶ姿が見られました♡ 🎵 🎶 🎵 🎶

## 乳児の感染症予防について



### \* 乳児は、感染症にかかりやすい

乳児は、体温調節機能がまだ十分ではないため、室温や外気温によって体温が変化しやすいです。大人は、熱の高さに気を取られがちですが、熱以外の症状で機嫌や食欲、便や全身の状態をしっかりと観察することが大切です。



### \* 自己免疫力を高めることも大切

感染症予防には、換気や手洗いなどの予防のほかに、普段から薄着を心がけましょう。厚手の上着は、外で遊ぶには動きづらく体温調節も難しいため、薄着で身体を動かして温まるようにし、冬でも天気良ければ、一日に一度は外気に肌を触れさせるなどして、子どもの自己免疫力を高めていきましょう。食生活も栄養バランスの心がけが大切です。また、乳幼児の昼寝は、疲労回復や精神的な安定に加え、睡眠中に分泌されるメラトニンによって免疫力が向上し、風邪などの感染症にかかりにくくする効果が期待できます。午前中にたくさん遊び、お昼寝で十分な睡眠をとって免疫システムを強化し、風邪やインフルエンザなどの感染症に対する抵抗力を高めましょう！



インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することもある	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、子育て支援センターの利用をお控えください。

## 窓を開けて、ウイルスを追い出しましょう！

最近のエアコンや空気清浄機には、ウイルスを抑制したり、除去したりする効果をうたったものもありますが、ウイルスを確実に追い出すためには、窓を開けて換気しましょう。

### ❶ 対角線上の窓を開ける

空気の入りと出口を作るために、対角線上の窓を開けます。

### ❷ 家全体で考える

部屋に窓が1つしかない場合は、ドアを開けて、その先にある窓から空気が通るようにしましょう。

サーキュレーターは、空気を送り出したいほうに向けて回します。

