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６年 １２月１６日発行

朝晩の冷え込みが厳しくなり、いよいよ冬らしさを感じるようになってきました。この時期は、感染症が流行しやすい時期です。体調管理に気をつけて、年末年始はご家族でゆっくりお過ごしください。

1月の行事予定

9日（木）	ぴよぴよクラブ（ブックスタート） 10：30～11：30
16日（木）	遊・友・YOUくらぶ（ひよこ・うさぎ） 10：30～11：30
22日（水）	わたっこBabyひろば　育児相談（予約制） 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】

春の七草

１月７日は、「七草の日」です。七草粥が定着した背景には、お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効用もあり、この日に七草がゆを食べることで、新年の無病息災を願うようになりました。一般的に七草粥の七草は、「春の七草」をさします。七草には、それぞれ効能があります。

①芹（せり）・・水辺の山菜で香りが良く、食欲を増進
②薺（なずな）・・高血圧、解熱、便秘、利尿、止血作用がある
③御形（ごぎょう）・・風邪の予防や解熱に効果がある
④繁縷（はこべら）・・目に良いビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなった
⑤仏の座（ほとけのざ）・・食物繊維が豊富
⑥菘（すずな）・・蕪（かぶ）のこと、ビタミンが豊富
⑦蘿蔔（すずしろ）・・大根（だいこん）のこと、消化を助け、風邪の予防になる

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９日（木）１０：３０～１１：３０
対象児令和６年７月～１０月生まれの方
※対象の方には、後日通知いたします。

子育て講演会「音楽療法deヘルシー・ライフ！」を開催

音楽の好みは人それぞれですが、「聴きたい音楽」と「聴くと身体にいい音楽」は異なります。様々な種類の楽器を試してみたり、音や音楽の効能を知って、自分や子どもの心と身体に心地のいい音楽で、毎日をイキイキ楽しく過ごしましょう。無料の貴重な講演会なので、皆さま是非お越しください。

講師：三重県立看護大学　人体社会学准教授　ドライデン　いづみ氏

開催日時：２月６日（木）１３：３０～１５：００
開催場所：町子育て支援センター
対象：子育て中の保護者、子どもに関わる機会のある方（託児なし）２０名まで
申込期間：１月７日（火）～１月２８日（火）
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月もお友だちが肌寒い中、遊びに来てくれて元気に遊ぶ姿が見られました♡

インフルエンザとかぜの違い

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	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。

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、冬でも天気が良ければ、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。