

かるた、こままわし、凧あげ、羽根突きなど、お正月遊びはとても意味のあるものです。そして何より、どの遊びも友達や家族と関わってこそ楽しめるもの。お正月、皆さんはどんな遊びをしますか？

☆にこにこ学級～サーキット遊び☆

11月16日（火）、全身を使って遊ぶサーキット遊びを行いました。今回のコースは、ロープ上から落ちないように慎重に渡り、山を一生懸命上り下りし、トンネルをくぐって両足ジャンプをし、最後に棒つかまりをしました。ゴールをすると、お母さんと嬉しそうにハイ・タッチ！をする姿も見られ本当に楽しそうに運動をしました。

☆親子遊びの広場～小麦粉粘土作り☆

11月24日（水）、小麦粉粘土遊びを行いました。小麦粉に少しずつ水を加えて練って練って練り上げて、肌触りの良い粘土を作り上げ、食紅で着色し、果物やハンバーガー、ケーキにヘビ、アンパンマンなどのキャラクターなどを親子で楽しそうに作っていました。



☆親子遊びの広場～年賀状作り☆

12月1日（水）、年賀状作りを行いました。スポンジでうさぎ型のスタンプを作り、えのぐを付けてはがきに押し完成。親子で作った年賀状、誰の元に届いたかな？

お知らせ

0歳から1歳児までのお子さんを持つお母さんや、これからお母さんになる妊婦さんのご参加をお待ちしています。お気軽に遊びに来て下さい。

- ・日時 1月26日（水） 10時から11時30分
- ・内容 お子さんとのふれ合い、絵本の読み聞かせなど
- ・持ち物 各自必要な物
- ・場所 地域子育て支援センター（幾寅保育所内）

※詳しくは、地域子育て支援センター（幾寅保育所内）にお問い合わせ下さい。

保育所の元気な子どもたち

幾寅保育所では12月10日、ひまわり組の園児とお母さんが、寿倶楽部のおじいちゃんおばあちゃんと交流会を行いました。サンタクロースのおじいさんと一緒に大きな杵を持って餅つきをしたり、園児が自己紹介をした後、ゲームをして楽しく交流しました。

お餅は、きな粉餅などにしておいしくいただき、おみやげにあんこ餅をもらって喜んでいました。



金山保育所では12月4日、父母の会主催のお餅つき会を行いました。お父さんと一緒に餅つきをしたり、ついたお餅はお母さん達が丸めて納豆餅、きな粉餅、ごま餅、あんこ餅、お雑煮にして食べました。

この日は、日頃お世話になっている地域の皆さんを招待して一緒に食べて交流し、楽しい一日を過ごしました。



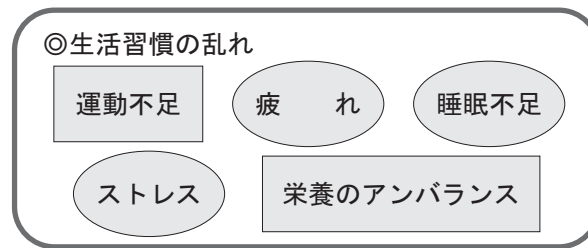
こんにちは
保健師です！
保健福祉課保健指導係
☎52-2211

『風邪の予防について』

今回は寒くなるとかかりやすくなる「風邪」についてお話ししたいと思います。「風邪」は、正確には「風邪症候群」という気道の炎症による様々な症状の総称です。

1 風邪をひくのはなぜ？

風邪の原因のほとんどがウイルスによるもので、約200種類ものウイルスが「風邪の原因」と言われています。そのウイルスが好きな環境が「乾燥」です。寒くなってくるとウイルスが活性化しやすくなり、他にも年末・年始で多忙となり、生活習慣の乱れにより体力や免疫力が低下し風邪を引きやすくなるといわれています。



風邪

2 風邪とインフルエンザの違いとは？

風邪とよく間違われがちなのが、インフルエンザです。

どちらもウイルスが原因ですが、両者を混同している人も多いと思います。

	風 邪	インフルエンザ
キーワード	2～3日前から調子が悪い	体の節々が痛み、高熱が出る
原因	ウイルス	ウイルス
発症と進行	いつの間にか発症し、徐々に進行	突然発症、急激に進行
初期症状	くしゃみ、鼻水、喉の乾燥感	悪寒、頭痛
主な症状	鼻水、鼻づまり、咳	発熱、関節痛
発熱	平熱から39度くらい	約39度から40度くらい
ワクチン	ない	ある
合併症	肺炎、髄膜炎、中耳炎など	肺炎、脳症、脳炎など

3 予防対策とは？

普段からバランスのとれた食事をきちんと食べ、睡眠・休養をしっかりととり、体力・免疫力を低下させない生活を送るよう心掛けましょう。

○その他の予防対策

うがいと手洗い
うがい、手洗いをすることで、のどの粘膜や手についたウイルスを洗い流します。家に帰ったら、まずはうがいと手洗いを心掛けましょう。

環境を整える
乾燥した環境だと、ウイルスが活性化しやすく風邪をひきやすくなります。適度に水分を摂って喉の粘膜に十分に潤いを与えたり、加湿器や濡れたタオルを部屋に干すなどして湿度にも気をつけましょう。だいたい50%から70%が目安です。

マスクの着用
ウイルスが直接口の中に飛び込んでくるのを防いだり、マスクが適度に湿ることにより、のどの粘膜が乾燥することを防いでくれます。マスクの外側の部分はウイルスに汚染されている可能性が高いので、同じマスクを何日も使用したりせず毎日取り替えて使いましょう。