

子育て支援センターだより

●子育て支援センター ☎52-2315

新しい年を迎えると共に、寒さも一層厳しくなってきました。寒くなると感染症の流行も予想されます。手洗い・うがいはもちろんのこと、生活リズムを整え休養・栄養もしっかりとることで予防していきましょう。

☆にこにこ学級～サーキット遊び☆

11月22日（火）、山登り・でんぐり返し・つなわり・スズランテープのトンネル・けんぱ・棒にぶら下がり・・・体を余すことなく使いサーキットに挑戦しました。春にはサーキット遊びが苦手だったお子さんが、自分から進んで挑戦する姿や、お子さん同士で順番を守りながら行ったりしていました。体を動かすことが大好きなお子さんは、寒さを吹き飛ばすくらいの汗をかき運動を楽しみました。

☆親子遊びの広場～絵の具遊び☆

11月30日（水）、今回で絵の具遊びが2回目となったこの日は水で溶いた絵の具をタンポ筆にしみ込ませ、画用紙にポンポンとハンコのように押していく遊びをしました。最初はお母さんに手を添えてもらいながら押していましたが、慣れてくるとお子さん1人でポンポンと押し始めていました。その内にタンポ筆で、線や絵を描くなど新発見をしたお子さんもいました。時間を忘れてしまうくらい親子で、絵の具の感触を楽しむことができました。



お知らせ

0歳から1歳児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。事前連絡等は不要ですので、お気軽に遊びに来てください。

- ・日時 1月25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9日、ひまわり組の園児と父母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。



つきたてのお餅はきな粉餅やごま餅にしておいしくいただきました。

金山保育所では12月3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

冬に起こりやすい脳卒中を予防しよう！



脳卒中とは

脳卒中は、脳の血管が傷害されて起こる病気の総称で、日本人の死亡率の第3位です。

脳卒中は、暖かい場所から寒い場所へ移動する機会が多くなる冬に起こりやすいと言われています。

脳卒中は、後遺症が残ることが多い病気です。

●脳卒中の種類

脳卒中には

- ・血管が詰まって起こるもの
 - ・血管が破れて起こるもの
- の2種類があります。

冬に起こりやすいのは、血管が破れて起こる脳出血と言われています。

脳出血とは、脳の血管が、高血圧などによってもろくなり、その部分が破れて出血するものです。



●冬に多いのはなぜ？

脳卒中は冬に起こりやすくなります。

冬は暖かい場所から、寒い場所へ移動する事が多く、血圧が上昇しやすいためです。

血圧は温度差があると変動しやすく、暖かい家の中から、寒い家の外へ出ると、寒さで血管が収縮して血圧が一気に上がってしまいます。

入浴した後、脱衣所で発症する場合や夜中にトイレに行った時なども同じ様な原理で脳卒中を発症してしまう事があります。

特に冬は、他の季節と違い、温度差を感じる事が多く、脳卒中を起こしやすい季節なのです。

温度の変化を軽く考えないように注意しましょう。

●脳出血予防

血圧の上昇が原因で脳出血が起こる場合が多く、その血圧の上昇を防ぐ事が脳出血の予防につながります。血圧の上昇を防ぐ工夫は、普段の生活の中で出来ます。



【ポイント】

- ①冷え込みやすいトイレや脱衣所などに、暖房器具を置きましょう。
夜、就寝中にトイレに起きて廊下に出たら、脳出血を起こしたという例もあるので、気をつけましょう。
- ②靴下やスリッパを履いて足からの冷えを防いだり、上着を手近に置いて起きたらすぐ着れるようにしたり工夫をしましょう。
- ③食事や運動など、日常生活の中でも高血圧を予防することが大切です。
- ④お薬を飲んでいる人は、先生の指示とおりに内服し、普段から血圧値を管理していくことも大切です。