

寒さが厳しくなり、マフラー・手袋・毛糸の帽子の出番が来るといよいよ冬本番ですね。寒さに負けない体力作りと手洗い・うがいを心がけ、感染症の予防に努めていきましょう。

☆0・1歳児親子遊びの広場☆

10月17日(水)、そろそろストーブをたこうかな・・・?と思いはじめたこの日、8組の親子が参加をしてくれました。同年齢くらいのお子さんを持つお母さん同士、育児についての会話に花が咲いたようでした。この日は、旭川から実習に来ていた学生さんが見学に来ており、たくさん遊んでもらいお子さんたちはニコニコ笑顔を浮かべていました。ふれ合い遊びや絵本の読み聞かせも行い、お子さんはお母さんにたくさん触ってもらい嬉しそうにしていました。



レンタルしています

ベビー用品は高いお金を出して購入しても、お子さんがある程度大きくなると使わなくなりますよね。支援センター室では、ベビー用品を無料でレンタルをしています。気軽にご利用ください。
【ベビーカー・おまる・ベビーベッドなど・・・】
・詳しくは、子育て支援センター(幾寅保育所内)にお問い合わせください。

お知らせ

お外に行きたいけど雨が・・・、お家で遊ぶのもマンネリ気味・・・そんな日はぜひ、子育て支援センター室に遊びに来てください。活動日や土曜日・行事以外はほぼ毎日、利用が可能となっておりますのでお気軽に遊びに来てください。
詳しくは、子育て支援センター(幾寅保育所内)までお問い合わせください。また、子育て支援センターのパンフレットも用意をしていますので、気軽に声をお掛けください。

保育所の元気な子どもたち

幾寅保育所

みんなで、頑張ったお遊戯会も終わり、のんびりと楽しんでいる保育所生活です。朝の自由遊びの時間には年齢を問わず活発に行動をして楽しんでいる姿や小さな子の面倒を見ている微笑ましい姿も多くみられます。元気に行動・食欲もりもりの子ども達の笑顔は、とっても輝いています。



金山保育所

お遊戯会みんなで頑張りお父さんお母さんに可愛い踊りをしっかり見せる事ができました。お父さんチームの切り絵やお母さんチームの踊りはとても上手で、会場は大きな拍手につつまれていました。家族みんなが主役のような暖かい雰囲気のお遊戯会でした。



こんにちは
保健師です!
保健福祉課保健指導係
☎52-2211

インフルエンザの予防について



インフルエンザが流行する季節になりましたが、予防接種はもう済みませうか?

風邪とインフルエンザ

「インフルエンザ」は「風邪」と混同されることがありますが、病原体や症状の強さなどが異なります。

風邪とインフルエンザの違い

	風 邪	インフルエンザ
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	高熱になることはあまりない	38度以上の発熱
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

インフルエンザの予防方法

①栄養・休養を十分にとる。

体力が低下していると、インフルエンザウイルスに感染しやすくなります。バランスのとれた食事、十分な睡眠をとり体調を整えて抵抗力を高めましょう。



②人ごみを避ける。

流行期にはなるべく人ごみを避け、外出時にはマスクをつけるようにしましょう。

③適度な温度・湿度を保つ。

インフルエンザウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。インフルエンザウイルスの活動を抑えるためにも加湿器などを使って部屋の湿度を保ちましょう。その際に定期的に室内の換気も必ず行ってください。

④外出後には、うがい・手洗いをしましょう。

うがいはのどの乾燥を防ぎ、手洗いは接触による感染を防ぎます。

インフルエンザワクチンを受け予防しましょう

インフルエンザの予防接種を受ければ、絶対にインフルエンザにかからないというわけではありません。予防接種はあくまでも病気にかかりにくくしたり、かかっても重くならないようにすることが目的です。

ワクチンを接種してから抗体ができるまで2~3週間かかります。ワクチンの持続効果は約5か月とされています。感染のピークは気温が下がり空気が乾燥する12月から3月です。ワクチン接種を考えている方は、12月末までに接種しましょう。