



**すくすく
めえる**
あゆみ子どもセンター
子育てホットステーション
第103号 平成20年 11月15日

冬を健康に、快適に過ごそう!

空気が乾燥し始め、朝晩の冷え込みが激しくなってきた、樹々はきれいな色にお召しかえのこの季節、感染症のウイルスが元気になる季節でもあるね。しかし、**病気をしないようにと、室内ばかりに閉じこもるのもどうかな? 元気に外遊びをするのも予防のうち!**と理解して、この冬を元気に乗り切って欲しいな。

また、冬の病気でも、インフルエンザや嘔吐下痢症はなかなか手ごわい病気なので、なるべくかからないよう、そして、かかったら悪化させないように気をつけようね。

- ・インフルエンザは予防接種も有効、また発症してすぐの手当てで軽くなるので、早めに病院へ・・・
- ・嘔吐下痢は0～1歳児は重症になることが多いので、しっかりと手当てを受け、また他への感染も防ぐことも大切!

ポイントその1

外遊びをしよう!!

冬=暖房のきいた室内 と思い込んでいませんか?
子どもは風の子! 1歳過ぎの歩ける子であれば、強風や急な冷え込みの時は除いて、冬でも外遊びをしましょう。
理由は・・・

体を動かし、外気に触れることで、食事、睡眠などのリズムが整い、健康につながる。
自由に遊べた事で、ストレスが解消され、子どもが機嫌よく生活でき、大人のイライラが減る。
自然物に触れたり、人と出会うことで、体験が豊かになり、心身の発達を助ける。

上手に外遊びを取り入れて、イライラのない毎日にしようね!!

ぶれ・パパママセミナーのご案内

これからパパ、ママになる方! 第2子、第3子の方! 赤ちゃんの初期にどう関わると、楽しい子育てにつながるのかを具体的に学びましょう。

対象: 市内在住のもうすぐパパ、ママになる方
日時: 平成21年1月24日(土) 10:00~12:00
内容: 赤ちゃんや子どもと実際に触れ合う

- ・ビデオを通して、子どもの心の育ちを見る
- ・先輩パパ、ママとの懇談 e t c

*申し込み受け付け中 ☎339-5673

ポイントその2

室内の温度は12~18度 湿度は50~60%を目標に! 10度以下、18度以上にならないようにしましょう。0~2歳児は多少高め、3歳以上は、動きが活発になるので、気持ち低めでOK。乾燥すると鼻の粘膜が壊れウイルスが入りやすくなるので、適度の湿度を保ちましょう。また、換気をしないと、空気中のウイルスの濃度が高くなり、感染しやすくなるので、1~2時間に一度は換気の習慣を心がけましょう。また、室内での靴下履きは転倒しやすいので、つかまり立ちやヨチヨチ歩きの時期は、室内では脱がせたほうが良いですよ。

ポイントその3

衣服や寝具の調節や、スキンケアを!

着せすぎも薄着しすぎもかえってよくないので、子どもの体調や動きに応じて、調節するようにしましょう。また、皮膚が敏感だったり、乾燥しやすいときは、衣服の生地(下着は綿を!)をみなおしたり、毎日入浴して清潔にした上で、保湿(クリーム使用など)を心がけましょう。お風呂上りの厚着や、入眠直後の寝具のかけすぎは、汗をかいて、かえって冷えてしまって逆効果になったりもするので、様子を見て上手に調節してあげましょうね。

《11・12・1月の予定》

- らっこちゃん(子育て広場) 毎週火・木曜日 9:30~11:30
ベビーらっこ(0歳児子育て広場) 11月26日(水)・12月3日(水)・17日(水)
上記のいずれも事前に申し込みが必要です。 ☎可
どんぐりクラブ(わんぱく復活! 野外遊び) 月1回・土曜日 10:00~
育児の集い(北保健福祉センター関係 ☎345-2175)
・楠エッセイセター ...11月19日・12月17日・1月21日 (第3水・午前10時~12時)
・龍田エッセイセター ...11月19日・12月17日・1月21日(第3水・午後1時30分~4時00分)
・弓削エッセイセター ...11月17日・12月1日・15日・1月5日・19日 (第1・3月・午前10時~12時)
・麻生田エッセイセター ...11月28日・1月23日(第4金・午前10時~11時30分)
・武蔵エッセイセター ...12月4日(第1木・午後1時30分~3時30分)
ほっとらっく(子育て支援スペース・武蔵・弓削校区子育てネットワークの会主催)
第2木・第3木・午前10時~12時・武蔵中央公園、老人憩いの家
ぶれ・パパママセミナー平成21年1月24日(土) 午前10時~・あゆみ保育園

ポイントその4

流水で手洗いしよう

ウイルスは手から手へ直接接触してうつることも多いので、流水で手を洗う事で、ある程度は予防できます。外出後や食事の前には必ず手をあらいましょう。石鹸もつかいましょうね。

うがいをしよう!

3~5歳になればほとんどの子が、“ガラガラッペ”のうがいができるようになります。それ以前の年齢でも“グチュグチュペッ”をするだけでも多少効果あり! です。また、口の中は朝起きた時が一番汚れているので、朝もうがいをするとよいでしょう。

夜間小児救急電話相談

~急な夜間の病気の時に!!~

時間: 毎日 19:00~23:00

電話: 固定電話・プッシュ回線 8000

携帯・ダイヤル回線 096-364-9999

電話相談

毎週 月 ~ 金 (10:00~16:00)

*子育てに悩みのある方、

お気軽にご相談ください。

☎339-5721(相談専用)

http://www.kumamoto-ayumi.org

申し込み・お問合せ

あゆみ子どもセンター

(熊本市地域子育て支援センター)

熊本市武蔵ヶ丘1-4-32 あゆみ保育園内

☎339-5673

E-mail ayumi@wonder.ocn.ne.jp

熊本市子育て支援課