

## い ない ない ない ばあ 冬



寒い冬がやってきました。家で過ごす時間が多くなり、毎日何をして過ごそうか悩むお母さんも多いようです。今月は「地域福祉センターを知ってもらおう」ということで、活動内容を紹介しています。また、冬の感染症についても載せています。家庭で出来る予防を心がけて、感染症に十分気を付けてくださいね。

### 須磨区地域子育て支援センターからのお知らせ

須磨区地域子育て支援センターでは、親子で楽しめる活動を日々行っています。活動の一部と今後の予定を紹介します。

- \*年齢別ひろば . . . . . ベビー・0才・1才・2才・3才の各年齢の“ひろば”を開催しています。年齢ごとに季節の遊びや、工作、運動遊びなども行っています。
- \*みんなのひろば . . . . . 年齢関係なく誰でも参加できお部屋で自由に遊べます。
- \*のんのカフェ . . . . . 月1回のお楽しみ♪お茶をのみながらママ同士がお話を楽しんでいます♪
- \*お誕生日会 . . . . . 毎月のお誕生児をお祝いします。バースデーカードを作り記念撮影もするよ☆
- \*パパっこクラブ . . . . . 2ヶ月に1回土曜日に実施。お父さんと一緒に遊びませんか？
- \*マタニティママの日 . . . . . 妊産婦さんが集まり、出産の体験を聞いたり話したりしながら赤ちゃん用のおもちゃを作ります。第1子を妊娠されている方大歓迎です！

#### 今後の行事予定♪

- \*クリスマス会\*  日時：12月22日（火） 10：00～12：00  
場所：須磨区地域子育て支援センター ホール（2階）
- \*もちつき大会\*  日時：12月19日（土） 10：00～12：00

お父さんも大歓迎！！ 場所：須磨区地域子育て支援センター 園庭



← のんからの  
お知らせをチェック！



須磨区地域子育て支援センター：北須磨保育センター2階 ☎078-792-7879



### 地域子育て応援プラザからののお知らせ

**\*\* こどものしつけやかかわり方など、困っている事はありませんか？ \*\***

#### ★子育て相談をしています★

保育士が遊び、かかわり方、しつけなど子育てに関する相談を受け付けています。窓口、電話相談の他、ひろばなど地域に出かけたときにも気軽にお尋ねください。窓口相談は不在のときもありますので、電話で予約していただく事もできます。（事前に連絡をいただければ、北須磨支所でも相談が可能です。）

#### ★子育てミニ講座「ほっとタイム」★

1歳半～2歳ごろの子育てやしつけについて、少人数で話したり保育士が子どもとのかかわり方のヒントをお伝えしています。親子ふれあい遊びやおもちゃで遊ぶ時間もあります。

講座は「あそび・しつけ」、「食事」、「トイレ」の3つのテーマで話をします。場所は須磨保育所ニコニコルーム、北須磨支所事業室で実施しています。

ゆったりした雰囲気の中で、気軽にお話しませんか？  
申し込み制ですので、詳しくは下記までお問い合わせください。  
区役所、北須磨支所にもチラシを置いています。



地域子育て応援プラザ須磨：須磨区役所2階 ☎078-731-5033

ホームページも  
みてね！



## “地域福祉センター”をもっと知ろう！！

須磨区では、概ね小学校区に 1 か所の地域福祉センターがあり、地域のみなさんが運営しています。センターでは、乳幼児から高齢者まで楽しめる様々なイベント（ふれあい喫茶等、夏祭り、クリスマス会、もちつき大会）を開催しています。また子育てサークルなどが活動しているところもあります。地域の方々が趣向を凝らしてみなさんの参加をお待ちしています。

「子どもは地域の宝！」世代を超えたみなさんが子育てを応援しています。地域でたくさんの顔見知りのおじさん、おばさんとお子さんの成長を一緒に見守っていけると心強いですね。

お散歩がてら、お近くの地域福祉センターをのぞいて情報をゲットしてみましよう！

(写真)



(絵本の読み聞かせ)



(子育てサークルの活動)



(クリスマス会)

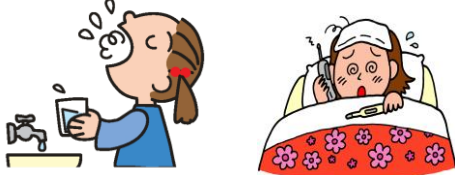


(もちつき大会)

# 冬の健康を守ろう！

## インフルエンザ

### インフルエンザとは・・・？



- ★特徴: 突然の発熱、強い感染力
- ★症状: 咳・鼻水・のどの痛み、高熱(38℃以上)  
筋肉痛・関節痛・頭痛、倦怠感(だるさ)など
- ★感染経路: 飛沫感染・接触感染
- ★潜伏期間: 1日～5日

### 感染予防のポイント

1. 手洗い・うがい
2. 十分な休養
3. バランスのとれた食事
4. こまめに換気
5. 人ごみは避ける
6. 咳エチケット



### 咳エチケット

- ★. くしゃみ、咳のとき、口や鼻をふさぎましょう
- ★. まわりの人から顔をそむけましょう
- ★. 2メートル以上はなれましょう

不織布製のマスクを！

間に合わない時は、ひじの内側で！

ティッシュはゴミ箱に。その後は手洗いを！



### 症状がありインフルエンザかなと思ったら

1. マスクを着用
2. できるだけ早い受診・診断を受けること
3. 持病のある人・妊娠中の人などは、早めに医師に相談を
4. 十分な水分補給と安静

### こんな場合はすぐ受診！

1. 反応が鈍い、落ち着きがない
2. 呼吸が早い、息苦しそう

重症化に注意

少なくとも熱が下がって丸2日は、外出を控えましょう  
※乳幼児は丸3日

## ノロウイルス感染症

### 食べ物からの感染予防

1. 2枚貝の十分な加熱調理(85℃以上1分以上)
2. 生鮮食品の十分な洗浄

汚物のノロウイルスが飛び散ったり、乾燥して空中を漂い、口から入って感染することもあります

### ヒトからの感染予防

1. 十分な手洗い、うがい
2. 嘔吐物や、便の処理には使い捨てのマスク、手袋、エフロンを着用
3. トイレや、ドアノブ等の消毒
4. 調理器具の洗浄や消毒
5. 食品取扱者の健康確認

**注意！** 症状が軽くなっても1週間～1ヶ月くらい便にウイルスが排泄されます





# インフルエンザ等の感染症に罹患した場合の出席停止期間について



(学校保健安全法施行規則第19条)

## 第一種

(鳥インフルエンザH5N1、ジフテリア等) : 治癒するまで

## 第二種

- ・インフルエンザ: 発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで(乳幼児は3日)
- ・百日咳: 特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療を終了するまで
- ・麻疹: 解熱した後3日を経過するまで
- ・流行性耳下腺炎: 耳下腺、顎下腺、舌下腺の腫脹が発現してから5日を経過するまで、かつ全身状態が良好になるまで
- ・風疹: 発疹が消失するまで
- ・水痘: すべての発疹が痂皮化するまで
- ・咽頭結膜熱: 主要症状が消退した後2日を経過するまで
- ・結核・髄膜炎菌性髄膜炎: 病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認められるまで

## 第三種(急性出血性結膜炎、流行性角結膜炎、腸管出血性大腸菌感染症等)

病状により、学校医その他の医師において感染のおそれがないと認められるまで

☆症状が治まっても上記の期間は極力外出を控えてください。



この情報紙「須磨区子育て情報紙 いない いない ばぁ」は、須磨区役所、北須磨支所、地域子育て  
応援プラザ須磨、須磨区地域子育て支援センター、各幼稚園、各児童館、各保育所(園)などに置いています。

編集・発行	須磨区地域子育て支援センター(北須磨保育センター内)	TEL (078) 792-7879
	地域子育て応援プラザ須磨(須磨区役所2階)	TEL (078) 731-5033
	須磨区役所こども家庭支援課 こども保健係	TEL (078) 731-4341(代表)
	北須磨支所保健福祉課 こども保健係	TEL (078) 793-1414