

い ない ない ない ば あ (冬)

ますます寒さが厳しい季節になってきました。室内と戸外の温度差も大きくなり、体調も崩しやすくなってきますね。今回は元気に冬を過ごせるよう、体調管理のことや生活習慣のことなどお伝えしたいと思います！感染症などの予防を心掛けながら、お子さんと一緒に元気に冬を乗り切りましょうね☆

☆支援センターからのお知らせ☆

冬場は室内でどんな遊びをしようかと悩まれる方も多いようですが、須磨区地域子育て支援センターでは、寒い冬の日でも元気いっぱい親子で一緒に楽しめる活動を行っています。そんな活動の一部と今後の予定をお知らせします。ぜひ支援のお部屋まで足をお運び下さい。お待ちしております♪

- *みんなのひろば …0才～未就園児対象。異年齢のお友だちと遊んだりママ同士で交流を深めます。
- *年齢別ひろば …0才～未就園児対象。同年齢のお友だちと製作など楽しいプログラムをします。
- *のんのカフェ …茶話会。お茶を飲みながらお母さん同士が楽しくお喋りします♪
- *お誕生会 …毎月お誕生児をお祝いします。身体測定やお誕生日カードを作ります。
- *パパっこクラブ …2カ月に1回、土曜日に実施します。お父さんと一緒に遊びましょう♪
- *マタニティママの日 …妊婦さんが集まって、出産や子育ての情報交換をしながら玩具など手作りします。

☆今後のイベント☆

- 1月・・・お掃除術講座、ベビーダンス
- 2月・・・親子クッキング
- 3月・・・おにぎりパーティー、遠足

詳しい日程や内容は HP または「のんの」をご覧ください☆



←毎月の予定を
ジビっとチェック！

須磨区地域子育て支援センター(北須磨保育センター内) ☎078-792-7879

☆応援プラザからのお知らせ☆

あおぞらひろば 外は寒いですが元気に体を動かしてすごします。遊びにきてくださいね。

- ☆ 須磨寺公園 月1回月曜日 2/13・3/13 10:45～11:30
- ☆ 妙法寺左岸公園 月1回水曜日 2/15・3/15 10:45～11:45

ひまわりひろば 春休み開催のひろばです。

- ☆<本区> 須磨区役所 2階健康教育室 3/21(火)・3/27(月) 10:00～11:30
- ☆<支所> 北須磨支所事業室 3/23(木)・3/28(火) 10:00～11:30

☆子育て相談をしています☆

お子さんとのかかわり方、遊びなど子育てに関するご相談を受け付けています。窓口、電話相談のほか、ひろばで出会ったときなどお気軽にお尋ねくださいね。窓口相談は、電話で予約していただくこともできます。

※事前にご連絡をいただければ、北須磨支所でも相談は可能です。



↑チェックしてね。

地域子育て応援プラザ須磨：須磨区役所2階 ☎078-731-5033

パパっこクラブ



大好きなパパと一緒に遊ぼう！！
参加は1才半から☆
見学だけでもOK♪

「いないいないばあ秋号」でも少し紹介しましたが、支援センターでは、2か月に1回のペースで土曜日に『パパっこクラブ』を実施しています。今回は楽しいパパっこクラブの様子を詳しく紹介したいと思います☆

・・・第1回(4月)～ふれあい遊び～



第1回目はパパと一緒にふれあい遊び！お馬さんになったパパに乗ってお散歩したり、高～い肩車でお散歩したり…こんな遊び方も力持ちのパパだからこそ！トイレットペーパーの芯での遊びも☆たくさん並べたり上にボールを乗せてアイスに見立てたり♪パパと一緒にじっくり遊ぶ姿を見せてくれました♡

・・・第2回(6月)～運動会ごっこ～

第2回目は運動会遊びと題して体を動かす遊びをたっぷりしました。パパと一緒に「よーいどん！」したりタオルを使ってパパと綱引きしたり…タオルを脇に通してのブランコは子ども達も大はしゃぎでした☆跳び箱に子ども達を乗せてのリレーではパパたちも汗をかきながら頑張っていました☆



・・・第3回(8月)～泥んこ遊び～



第3回目はサーキット遊び&泥んこ遊び！パパに見守ってもらいながら体を動かしたり、泥んこに触れてじっくり遊んだり…。最初は泥んこにドキドキする姿も見られましたが、パパと一緒に手足を泥んこにして楽しめました☆泥んこの後は冷たいゼリーを頂きます♪パパと並んで食べる姿にほっこり♡

・・・第4回目(11月)～段ボール迷路～



第4回目は段ボール迷路づくり！たくさんの段ボールをパパが切ったり貼ったりして巨大な迷路を作ってくれました！子ども達も一緒に絵を描いたり運んだりしてお手伝い♪出来上がった迷路をニコニコで楽しむ子ども達と嬉しそうなおパパ達でした♡

次回の予定は
2月25日(土)
10時半から♪
ご参加お待ち
しています♪



《参加者の声》

- ・子どもと2人きりの時間をもつ良い機会になりました。楽しかったです。(パパ)
- ・少しだけ自分の時間を過ごすことができリフレッシュできました。(ママ)
- ・子どもと何をして遊べば良いか分からなかったのですが、いろんな遊びを知ることができて良かったです。家でもやってみます。(パパ)
- ・いつもママにべったりな我が子がパパに頼っている姿を見て微笑ましく思いました。(ママ)



元気に過ごすために生活のリズムを整えましょう！

寒い時期ですが、幼稚園や保育園（所）やプレの入園等の新しい環境が始まる春の季節に向けて少しずつ生活習慣を整えていけるといいですね。

生活リズムで大切なのは「早寝・早起き・朝ごはん・朝の排便」です。

睡眠



早く眠りにつくことで、寝ている間に成長ホルモンがたくさん分泌されます。また朝日をあびて目覚めることで、一日を活動的に過ごせるようにもなります。

睡眠不足は、イライラ、疲れやすさや遊びに集中できないなど、お子さんの日中の生活に支障をきたします。目安として、乳幼児期は最低10時間の睡眠をとるようにしましょう。

就寝や起床の時間などお家でのリズムを決めてみるといいですね。

早く起きることで朝ごはんもおいしく食べることができ、その後の排便の習慣も身につけていきます。

衣服の着脱

2歳頃になると、自分で服を脱いだり着たりができるようになってきます。まだまだひとりではできないので、自分で顔や手や足を通しやすい服を準備してあげたり、ひとりでやってみようとする姿を見守ってあげたりすることが大切です。

脱いだものをたたんだり、ボタンはめに興味を持ったりするときは、できないことをさりげなくお手伝いしてあげましょう。

自分で着たい服を選んだり、片づけをしたりしやすいように、置く場所や着替えの場所などを決めておくのもいいですね。



排泄

一人歩きができるようになると、脳と膀胱の神経がつながり尿意を感じるようになります。排尿の間隔が決まってきた、タイミングがあうと出るようになります。

2歳頃になると膀胱に尿がたまった感じや、直腸に便がおりてきた不快感がわかり、排泄したときの気持ちよさを実感できるようになります。

朝起きた時・食事の前・睡眠の前など、トイレに行くときを決め、排泄に誘うようにしましょう。

うまく出たときには「おしっこでて気持ちよかったね。」と言葉をかけてほめてあげましょう。



虫歯予防・清潔

眠る前は歯磨きを！ひとりではまだまだ完全にできないので、スキンシップも兼ねて仕上げ磨きはお家の方がやってあげてくださいね。歯磨きができないときは、食後にお茶を飲んだり、ブクブクうがいをしたりするだけでも口の中の清潔が保てます。

外から帰ったときは手洗いとガラガラうがいをしましょう。食事の前にはせっけんを手を洗いをすることも忘れずに。

鼻水をティッシュで拭いたり、鼻をかんだりすることも大切な習慣です。



自分でできるようになる力を毎日の繰り返しの中で育てていけるといいね。



冬の健康を守ろう



●インフルエンザ

神戸市保健所

詳しくはこちら！

★インフルエンザとは？

<http://www.city.kobe.lg.jp/life/health/infection/protection/infuruenza.html>

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：1～5日

★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！ ※重症化に注意しましょう

1. 言葉や動きの反応が鈍い、落ち着きがない
2. 呼吸が早い、息苦しそう

★ポイント

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

★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

・くしゃみ、咳をする時は、口や鼻をふさぐ
・周りの人から顔をそむける
・ティッシュは放置せずゴミ箱へ
→その後は手洗いを！

●ノロウイルス感染症

詳しくはこちら！

神戸市保健所

★ノロウイルス感染症とは？

<http://www.city.kobe.lg.jp/life/health/infection/poisoning/index.html>

特 徴：強い感染力でヒトに感染する病原体の一つ、患者の嘔吐物や便からも感染することがある
症 状：吐き気、下痢、嘔吐、腹痛（症状は1～2日で消失し比較的軽症）
感 染 源：ウイルスに汚染された食品を、生あるいは不十分な加熱で食べた場合、患者の便や嘔吐物
などを介してウイルスが口に入った場合など
潜伏期間：1～2日

★食べ物からの感染予防

1. 2枚貝の十分な加熱調理（85～95℃で90秒以上）
2. 生鮮食品（野菜、果物など）の十分な洗浄

★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、エプロンを着用
3. トイレやドアノブ等の消毒（次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）や熱湯）
4. 調理器具の洗浄や消毒 など

★ポイント

ノロウイルスには特効薬やワクチンがないため、**予防に努めることが重要です**。また、乳児では、**脱水症状などにより重症化することがあります**。症状が軽快しても、1週間ぐらいは便にウイルスが排出されるといわれますので、その間も**二次感染の防止に注意が必要です**。

おむつ交換の時は、汚物中のウイルスが飛び散らないように注意しましょう。また、処理中は窓を開けて、十分に換気しましょう。



15～30秒洗いましょう

この「須磨区子育て情報紙いないいないばあ」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）・各サークルなどに置いてあります。

編集・発行 須磨区地域子育て支援センター

☎078-792-7879

地域子育て応援プラザ須磨

☎078-731-5033

須磨区こども家庭支援課こども保健係

☎078-731-4341(代表)

北須磨支所保健福祉課こども保健係

☎078-793-1414

須磨区マスコットキャラクター

すまぼう

