

## 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。今回はお子さんと冬のほっこりタイムを過ごせるよう、絵本紹介や大掃除に向けたお掃除のヒント、そして体調管理のことをお伝えしたいと思います。お部屋も体調もスッキリと☆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・・・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  
びびっとチェック！

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

### ☆応援フラザからのお知らせ☆

#### ひまわりひろば

おもちゃで遊んだり、おしゃべりしたりしながら親子で楽しく過ごしましょう。  
育児相談も受け付けています。

<本区>〔日時〕 12/6、H30.1/11、2/8 10:00~11:30、14:00~15:30  
3/19、3/22 10:00~11:30

〔場所〕 須磨区役所2階 健康教育室 〔対象年齢〕 0~3歳位のお子さんと保護者

<支所>〔日時〕 12/19、H30.1/15、2/13、3/20、3/26 10:00~11:30

〔場所〕 北須磨支所 事業室 〔対象年齢〕 0~3歳位のお子さんと保護者

#### 青空ひろば

寒い季節ですが、戸外で元気に体を動かして遊ぶひろばです。

<須磨寺公園> 月1回月曜日 12/18、H30.2/5、3/5 10:45~11:30

<妙法寺川左岸公園> 月1回水曜日 12/20、H30.2/7、3/7 10:45~11:30

※内容など詳しいことは、チラシやホームページまたは直接お問い合わせください。

ホームページも  
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

# 寒い冬にも あったか絵本

絵本のことをいっぱい知っている  
須磨区役所 保健福祉部長の  
衣笠 収さんおすすめの  
心がほかほかになる絵本です。

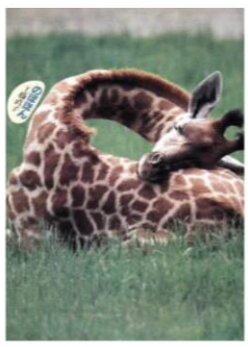


## 「のほほん」

工藤直子 小学館

お母さん、ちょっとお疲れの時に  
お子さんと一緒にこの本の写真を  
眺めてみましょう。

写真だけでもあったかい気持ちに  
なります。さらに書かれているポ  
エムを声に出して読むと、ますま  
すしあわせな気分になること間違  
いなしです。



## 「パンダなりきりたいそう」

いりやまさとし 講談社

パンダが体操して、あんなもの  
にもこんなものにもなっていき  
ます。

お子さんが絵本のマネをして体  
操をしはじめたら、もうひとつ  
新しい絵本のできあがり。

## 「クリスマスのでんし」

エルゼ・ヴェンツ・ヴィエトール 作・絵 徳間書店

10人の小さな天使が舞い降りて…大切な誰かのために。  
1ページをめくるたびに、天使のかわいい顔が見えてくるステキ  
な仕掛けの絵本です。

この本を読んでやさしい気持ちでクリスマスを迎えてください。

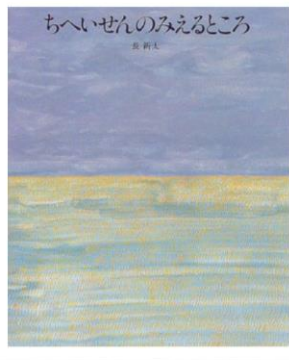


## 「ちへいせんのみえるところ」

長新太 ビリケン出版

どこまでも続く地平線。壮大な風景に「出ました」の言葉と同時に…  
えっ!?こんなのが出てくるの??

ページをめくる瞬間、次は何だろう?と思わずニヤニヤ、ニヤニヤ。  
読み聞かせの時、「出ました」の言葉を工夫して言うてみてください。  
さらに、この絵本がおもしろくなります。



## ～こども保健係の窓口にも絵本を置いています～

手続きの時やご相談に来られた時などお子様と一緒にいかがですか。



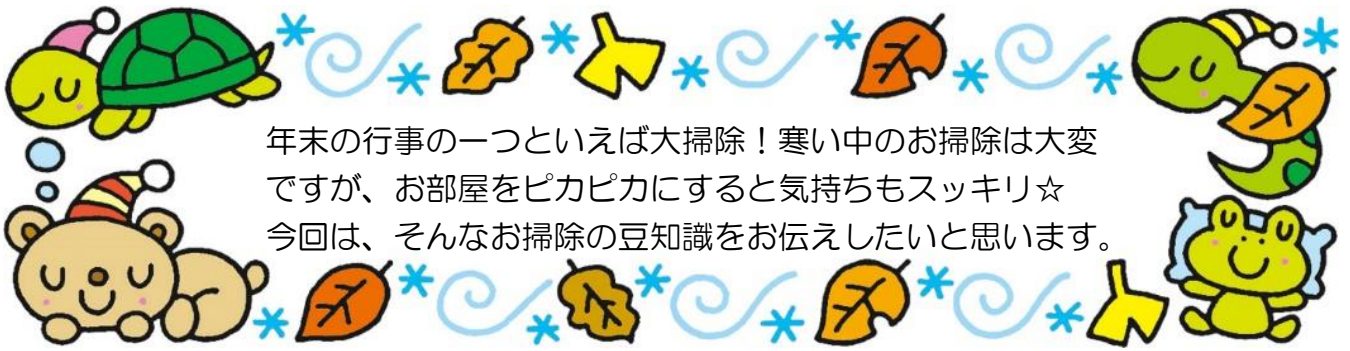
お父さん向けの  
本のコーナーも  
あります。

須磨区役所2階 こども保健係窓口



北須磨支所5階 こども保健係窓口





年末の行事の一つといえば大掃除！寒い中のお掃除は大変ですが、お部屋をピカピカにすると気持ちもスッキリ☆  
今回は、そんなお掃除の豆知識をお伝えしたいと思います。

### 子どもにも地球にも優しいお掃除で気持ちもほっこり♡

普段、何気なく使っている掃除用洗剤。汚れも落ちて便利！ですが、洗剤には様々な化学物質が含まれていて体にも地球にも優しくありません。お掃除に使うアイテムとして「石鹼」と「合成洗剤」の2つがあります。「石鹼」は天然油脂が原料ですが、「合成洗剤」は石油などが主な原料となっています。“界面活性剤”と表示があれば合成洗剤です。お家にある洗剤はどうか？一度チェックしてみてくださいね。



固形石鹼だけでなく  
液体や粉タイプ  
いろんな石鹼があります  
使いやすい物をチョイス♪

### 100均でも買えちゃう強い味方！

最近いろんなところで紹介されているので、ご存知の方も多いのではないのでしょうか。  
100均でも手に入る「重曹」と「セスキ炭酸ソーダ」は優しいお掃除の必須アイテム！  
上で紹介した「石鹼」も同じですが、油汚れ(ガスコンロや照明器具など)に威力を発揮します。



台所に置いておくと  
とっても便利♪  
そのまま汚れに直接  
ふりかけて擦ります。



セスキ炭酸ソーダ小さじ1杯を  
水500ccに溶かして  
スプレーなどに入れておけば  
食器やガスレンジなどの掃除に便利♪

### 「酸」には「アルカリ」「アルカリ」には「酸」…それぞれ得意分野を☆

上で紹介した「石鹼」「重曹」「セスキ炭酸ソーダ」は全てアルカリ性です。アルカリ性のものは酸性の油汚れなどに効果大ですが、アルカリ性の水垢などには効果が低くなってしまいます。アルカリ性の汚れには、酸性のクエン酸で作る「ピネガー水」が効果を発揮します！

クエン酸小さじ1杯を  
水200ccに溶かして  
スプレーなどに入れておけば  
お風呂掃除やトイレ掃除に便利♪



子どもにも地球にも優しいお掃除でLet'大掃除♪

# インフルエンザ対策

## 普通の風邪とインフルエンザの症状の違いとは

普通の風邪とインフルエンザでは、症状に違いがみられます。風邪の典型的な症状は「のどの痛み」「せき」「鼻水」などです。発熱があっても38℃未満がほとんどで重症化することはあまりありません。一方インフルエンザの一般的な症状は「38℃以上の急な発熱」「関節痛」「頭痛」などで、肺炎やインフルエンザ脳症などの重い合併症を引き起こすこともあります。

自分自身が感染しないために、また周りの人に感染させないために、しっかりと対策をしましょう。

### ●感染を防ぐために

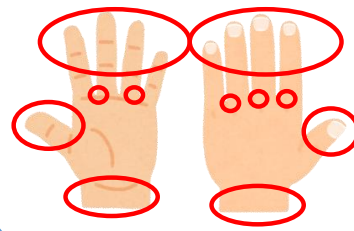
- 食事の前や帰宅後の手洗い、うがい
- バランスのとれた食事
- 十分な休養
- インフルエンザの予防接種  
重症化防止に有効
- 適度な湿度（50-60%）の保持  
鼻やのどの乾燥予防
- せきエチケット  
「せき」や「くしゃみ」の症状があるときに  
周りの人へうつさないためマスクを着用



### ●手洗いのポイント

- 爪を短く切る。時計や指輪をはずす
- 石けんをよく泡立て、最後は十分に水で洗う
- ペーパータオルや個人タオルでふく

#### よごれが残りやすいところ



- ・指先や爪の間
- ・手首
- ・指の間
- ・親指の周囲
- ・手のしわ

### ●インフルエンザにかかったときの受診のポイント

比較的急速に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合は早めに医療機関を受診しましょう。受診する場合は、周りの人にうつさないよう、マスクをして行くと良いでしょう。普段からかかりつけ医を見つけておくことも大切です。

#### 重症化サイン

##### お子さんでは

- けいれんしたり呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い（青白）
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた



##### 大人では

- 呼吸困難、または息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

インフルエンザについて詳しくは

神戸市保健所

検索

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います。

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

