

## 須磨区子育て情報紙

い ない ない ない ば あ

冬

冬の寒さについつい縮こまってしまう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。今回はお子さんと元気に楽しく冬を過ごせるよう、冬の遊びの紹介や今年度のパパっこクラブの活動などお伝えしたいと思います。

## ☆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か月に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

## 応援プラザ 冬のひろば

### 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。(0～3歳位のお子さんと保護者の方対象です。)

- <本区> 〔日時〕 1/9・23、2/13・27、3/17・24 (3月は午前のみ)  
午前10:00～11:30、午後2:00～3:30  
〔場所〕 須磨区役所2階 健康教育室
- <支所> 〔日時〕 1/20・27、2/12・25、3/9・23  
午前10:00～11:30  
〔場所〕 北須磨支所事業室 (名谷駅2階)

※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。

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

# 元気に過ごそう！

～幼稚園、認定こども園、保育園(所)、プレの入園等に向けて～

寒い毎が続きますが、新しい環境が始まる春に向けて少しずつ生活習慣を見直していけるといいですね。

生活リズムに大切な『早寝・早起き・朝ごはん・排便』について考えてみましょう。

## 早寝・早起き

『寝る子は育つ』と言われるように、睡眠は脳や体の発育も促す大切な時間です。

睡眠不足は、食欲がなくなる・集中力がなく1日ボーっとしている・イライラして不機嫌・免疫力が低下して病気にかかりやすくなるなど、お子さんの日中の活動に支障をきたします。

就寝や起床の時間などお家でのリズムを決めて、ぐっすり眠り、朝気持ちよく目覚められたらいいですね。



## 朝ごはん

- ✚ 体にエネルギーと栄養を与えてくれる
  - ✚ 脳を活発にしてくれる
  - ✚ 体温を上げて体を目覚めさせる
  - ✚ 生活のリズムをつくる
- などの役割があります。

しっかりごはんを食べて、その日1日を元気に過ごせたらいいですね。



## 排 便

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活ができたらいいですね。

**今日のうんちはどんなかな？**

バナナうんち…黄色がかった茶色で、においの少ない健康的なうんち

ココロうんち…水分・野菜不足、運動不足で便秘気味

水っぽいうんち…食べ過ぎ、冷たい物の飲みすぎ、体調不良

※赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性があります。

うんちの色にも気を付けましょう。



パパと  
遊ぼう！

# ☆パパっこクラブ☆

支援センターでは、2か月に1回のペースで『パパっこクラブ』を実施しています。お母さんと遊ぶのも楽しいけど、お父さんと一緒だともっとダイナミックに遊べるよ♪ということコンセプトに行っています。今年度も、可愛い子ども達と素敵なパパ達に参加して頂き、毎回楽しい時間を過ごしています。

## 第1回 5月☆初めましての親子遊び☆

今年度最初のパパっこクラブは、一歳になったばかりの子どもが多く、急遽内容を変更して行いました。パパと一緒にお手玉で遊んだり、色々な形のポリ袋を膨らませたりして遊びました。初めは硬かった子どもたちの表情も、次第に緩み、笑顔も見られるようになってきました。風船のように膨らんだ袋を追いかける子どもたち、そんな子どもを見守るパパ達の優しい笑顔が印象的でした。



最後にパパ達が風船を膨らませその上にシートをかけたフワフワのマットを作ってくれました。その上をしっかりと感触を楽しみながら踏みしめたり、ダイナミックにダイビングしたりして遊びました。家でもやってみようとパパ達も遊びのアイデアを得たようでした。



## 第2回 6月☆運動会ごっこ☆

この日はまず力持ちのパパと一緒にダイナミックなふれあい遊びを楽しみました！飛んでしまいそうな高い高いだったり、寝転んだパパ達の足の上でゆらゆらしてからのくるりんぱだったり♪

その後は大きなマットなどを使ったサーキットも楽しみました。遊んでいくうちにマットが増えたり、階段ができたりとどんどん変わっていく



サーキットにワクワクの子どもたちでした。最後は大きな段ボールで遊びました。子どもたちが一生懸命高く積み上げた箱を、パパ達が崩さないように気を付けて運びました。崩れても崩れなくても拍手喝さいでした。

## 第3回 8月☆泥んこ遊び☆

普段なかなか経験できない泥んこ遊びをパパと一緒に♪トトロの泥んこに最初はドキドキの子どももいましたが、パパに誘われたりパパが泥んこを触る様子を見たりするうちに少しずつ触れるようになりました！



泥んこの中に足を埋めてみたり、両手に泥んこを持って満足そうにしたり♪素敵な表情がたくさん見られました☆  
どうしても苦手な子どもはお隣の水遊びスペースでお水遊びを楽しんでいました。



## 第4回 10月☆段ボール迷路☆

毎年楽しみにしている段ボール迷路作りですが、今年は台風の影響で中止になってしまいました。

次回は2月に実施予定です！たくさんのご参加お待ちしておりますね☆みんなで楽しみましょう♪

## ●インフルエンザ

冬を元気に乗り切ろう！



### ★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：1～3日

### ★感染予防のポイント

1. 流行前の予防接種（重症化予防）※
2. 手洗い・うがい
3. 十分な休養
4. バランスのとれた食事
5. 適度な湿度（50～60%）の保持
6. こまめに換気
7. 人ごみは避ける
8. 咳エチケット
  - ・マスクの着用
  - ・くしゃみ・咳をする時は、ティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆う。

### ★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. 症状が軽ければ自宅で療養
3. 持病のある人・妊娠中の人は、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！

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

※今年度から小児インフルエンザ予防接種の助成額が変わりました！

満1歳～12歳の方、1回目助成額2,000円（2回目及び13歳以上の方の助成はありません）。

## ●ノロウイルス感染症

### ★ノロウイルス感染症とは？

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  
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）、発熱  
感染源：ノロ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  
食品の取扱者がウイルスに感染しており、その人の手指などを介して汚染された食品を食べた場合  
患者の便・嘔吐物などを介してウイルスが口に入った場合  
潜伏期間：1～2日

### ★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））
4. 調理器具の洗浄や消毒 など

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。処理中は窓を開けて、十分に換気しましょう。

### ★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

### ★ポイント

現在、ノロウイルスに効果のある抗ウイルス剤がないため、予防に努めることが重要です。  
乳幼児では、脱水症状などにより重症化することがあります。症状が治まっても、便には1週間～1か月程度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。



【手洗い】15～30秒洗いましょう

\*詳しくはこちらから⇒ [神戸市保健所](#)

この「須磨区子育て情報紙いよいよいよいよばあ」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

