



紫波町子育て応援センターしわっせ

すまいる 11月号

〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目3番地3

オガールプラザ2階 紫波町子育て応援センター「しわっせ」

☎019-671-2200 fax019-671-2202

ひろば開所：月～土曜日 9：00～12：00

13：00～16：00（日・祝日はお休み）

11月7日は「立冬」です。「立」には新しい季節が始まるという意味があり、このころから冬の気配が感じられるようになります。美しく色づいた葉が木枯らして舞い落ちる様子を眺めたり、赤や黄色の葉っぱのじゅうたんの上を、サクサクと足をたてながら歩いたり…。季節の変化を体を通して味わうのも楽しいですね。

今月の予定

■『空飛ぶとんぼ』の制作

11月24日(火)25日(水)26日(木)

時間：10:00～11:00頃まで

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：廃材を利用して親子で制作を楽しみましょう。

対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。



■11月生まれのお誕生カード作り

11月18日(水)19日(木)20日(金)

時間：9:30～10:30（左記時間内にお越しください。）

制作時間は10分程度です。）

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：お誕生カード作り

対象：11月生まれのお友達。予約不要。



オリジナルの手遊び歌など
Youtube で公開しているよ！
しわっせのキャラクターが楽しく紹介♪
Youtube で会おうね～♪

しわっせ youtube

QRコード





じょうずな手の洗いかた

丁寧にしっかり洗い、ばい菌を流しましょう



①袖をまくって
手を濡らそう



②石鹸つけて、手の平を
ぶくぶくぶく



③手の甲を
ごしごしごし



④指と指の間も
ごしごしごし



⑤爪の間を
こちょこちょこちょ



⑥親指をにぎって
キュッキュッキュ



⑦手首をつかんで
ぐりぐりぐり



⑧流したら、きれいな
タオルで拭いてピッカピカ

インフルエンザ対策はお早めに！！

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう。

インフルエンザと風邪の違い

インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
強い寒気、頭痛	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39度～40度（急に上がる）	熱	37度～38度くらい
大流行することも	感染力	強くない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、 インフルエンザ脳症	合併症	安静を守ればひどく ならない

予防のためにできること

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20度前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人混みを避ける

これはコロナ対策にもなるね！
予防をしっかりして
元気に過ごしましょう！



《参考文献》学研 健康おたより文例集》

子どもと一緒に
クッキング

豆腐のデイツプ

「混ぜる」が大好きな子どもたちにピッタリ！とっても簡単♪
好きなものにつけて食べてね♡

＊材料＊

- 絹ごし豆腐…100g
- みそ …大さじ1
- 酢 …小さじ1
- オリーブオイル…大さじ2
- 好みの季節のゆで野菜など

＊作り方＊

- ① 好きな野菜を食べやすい大きさに切り、ゆでる必要があるものはゆでておく。
- ② ボウルに絹ごし豆腐を入れて、スプーンで混ぜる。
- ③ みそ、酢、オリーブオイルを加え、なめらかになるまで混ぜる。



《参考文献》メイト いただきます・ごちそうさま