



紫波町子育て応援センター「しわっせ」

# すまいる 12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（日・祝日はお休み）  
 9:00～12:00 13:00～16:00



一年の中で昼間の時間が最も短くなる冬至。今年は12月22日です。冬至の日にかぼちゃを食べる習慣がありますが、それは「かぼちゃを食べると風邪をひかない」と昔から言い伝えられているからです。また、「ん」のつく食べ物を食べると幸せになる」ともいわれています。12月22日は「ん」のつく食べ物を食べて、心も身体も元気にこの冬を乗り切っていきたいですね！



## ■ 12月生まれのお誕生カード作り

時間：ひろば開所時間  
 ※土曜日のお誕生カード作りはお休みです。  
 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：12月生まれのお友だち（予約不要）  
 今月中いつでも作れますので、スタッフにお声がけください！



## ■ 制作『クリスマスハット』 12月22日(木)・23日(金)

時間：ひろば開所時間  
 場所：子育て応援センターしわっせ  
 内容：親子でクリスマスハットを作しましょう。  
 対象：参加は自由です。  
 （予約不要）



## ■ 音に親しもう♪vol.2 12月6日(火)

時間：10:00～11:00頃  
 場所：情報交流館大スタジオ  
 内容：音楽療法士の智田邦徳先生と一緒に、「音」遊びを楽しみましょう！  
 対象：就学前のお子さんとその保護者40名。



予約制。

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合があります。

### ＜休所のお知らせ＞

- ◆12月28日(水)は施設清掃のためお休みします。
- ◆12月29日(木)～1月3日(火)は年末年始休所です。

## せきが出る感染症



Q.「せきの風邪」ってどういうこと？

A.喉や気管が腫れて過敏になったり、鼻水が喉を刺激したいする状態です。

乳幼児は、風邪が落ち着いた後も、鼻水が喉に落ちて、鼻水を排出するためにせきが出ることもあり、長引きやすいです。

せきには、「コンコン」という乾いたせきや、「ゲホゲホ」という湿ったせきなど様々あり、診察ではせきの音も重要な情報です。どんなせきが出ているか、注意して見てみましょう。



Q.注意しなければならない感染症は？

A.流行しやすい、重症化しやすい「RSウイルス感染症」、「インフルエンザ」。季節外れに流行する「ヒトメタニューモウイルス感染症」もあります。

### RSウイルス感染症

- 呼吸がゼイゼイする
- せきが続く
- 高い熱が出る
- 小さな子どもほど症状が重い

### インフルエンザ

- 高い熱が出る
- 頭痛、関節痛、筋肉痛、けん怠感などがある
- せきが出る

### ヒトメタニューモウイルス感染症

- 高い熱が出る
- 呼吸がゼイゼイする
- せきや鼻水が出る
- 春先から流行が始まる

RSウイルス感染症は、秋から冬にかけて流行します。0・1歳児が感染すると、気管支炎による呼吸困難を起こすなど、重症化することがあり、入院するケースもあります。

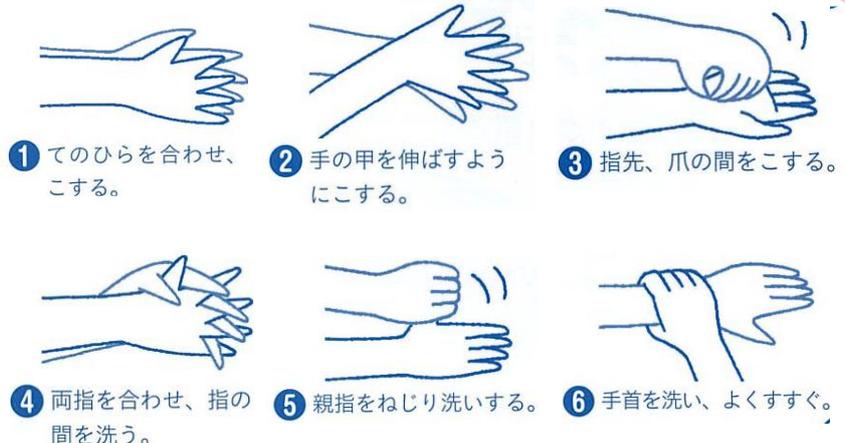
インフルエンザは、高い熱や体の痛みなど、症状が重いうえに、流行しやすい感染症です。特に小さな子どもは肺炎やインフルエンザ脳症などの合併症を起こすことがあります。

ヒトメタニューモウイルスは、2001年に発見された新しいウイルスで、感染力が強く、RSウイルス感染症に似た症状を起こすことがあります。

【参考図書】「あそびと環境0.1.2歳 10月号」学研

## 正しく手洗いしましょう

手洗いは感染症予防の基本です。遊んだ後や食事前は、石けんを泡立ててまんべんなくこすり洗いし、30秒以上で流すよう心がけましょう。タオルはそれぞれのものを使う、またはペーパータオルで拭くようにすると衛生的です。



【参考図書】「いただきますごちそうさま 2021冬」メイト