



紫波町子育て応援センター「しわっせ」

すまいる1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
オパールプラザ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



1月7日は人日^{じんじつ}の節句といって七草がゆを食べる習わしがあります。春の七草であるセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ（かぶ）・スズシロ（大根）を用いて、塩で味つけをします。温かいおかゆを食べて1年の無病息災を願いましょう。新しい年もみなさまにとって素晴らしい年となりますように！



■ 1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：1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！

■ 水時計作り 1月18日（木）

時間：①10:00～ ②10:30～

場所：子育て応援センターしわっせ

こどもの家スペース

内容：水時計を作しましょう。

対象：就学前のお子さんと

その保護者

妊婦さん

予約制各回4組



■ おたのしみ会「節分」1月26日（金）

時間：10:00～

場所：子育て応援センターしわっせ

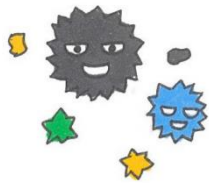
内容：劇を見たり、歌を歌ったりします。

対象：就学前のお子さんとその保護者（予約不要）



＜お知らせ＞

◆年始は1月4日（木）から開所します。



冬の3大感染症



冬は、低温・低湿度を好むウイルスが活発になるシーズン。感染症が大流行します。感染症が大流行する要因は、主に2つあります。1つ目はウイルスの感染力、2つ目は、冬は寒さで体が冷え抵抗力が低下しやすいことです。子どもの体力・抵抗力アップのためには、「睡眠をしっかりとる」「規則正しく食べる」など、元気な体作りを心がけましょう。

RSウイルス感染症

特徴

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

★早めの受診を！

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、重症化し入院するケースもあります。早めに受診し、こじらせないようにしましょう。

インフルエンザ

特徴

- 高い熱が出る
- 頭痛、関節痛、筋肉痛、けん怠感などがある
- 咳や鼻水が出る
- 吐き気、下痢の症状が現れることも
- 普通の風邪より症状が重い

★脱水症状に注意

高熱が出たり、下痢を起こすと脱水症状が出やすくなります。水分補給には十分注意しましょう。

感染性胃腸炎

特徴

- 激しい嘔吐
- 下痢
- 熱が出る

★嘔吐後の水分補給の仕方

嘔吐した後、すぐに水を飲ませると、かえって嘔吐を誘発する恐れがあります。口の中を拭いてあげるか、口をすすがせましょう。さっぱりしますし、口の中が潤います。その後、1～2時間経って吐き気が治まったようであれば少しずつ水分をとらせましょう。

【参考図書】

「あそびと環境0.1.2歳
2022 10・11月号」学研
「ほけんだより12か月」学研

鼻かみはどうやって教えたらいい？

鼻をかむためには、まず口を閉じて鼻から息を拭く練習から始めます。その練習になるあそびを楽しみましょう！

*シャボン玉あそび

しっかり口を閉じてストローから息を吹き出すことで、鼻をかむ時に口を閉じて鼻から息を出す練習になります。

*魔法の鏡あそび

手鏡を子どもの鼻の下に当て、鼻から息を吹き出して鏡を曇らせませす。慣れてきたら、片方の鼻の穴を塞いでチャレンジします。



【参考図書】「あそびと環境0.1.2歳 2022 7月号」学研