



紫波町子育て応援センター「しわっせ」

すまいる 8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



今年も暑い夏が続いています。日差しの強い暑い日は、冷房の効いた室内から出にくくなってしましますが、外で汗をかくことも体の機能を高めるために大切。こまめに水分補給をし、バランスよくいろいろなものを食べ、元気に過ごしましょう！！

🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 今月の予定 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . .

■ 8月生まれのお誕生カード作り

時間：ひろば開所時間

（9:00～12:00、13:00～16:00）

※土曜日の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：8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！

■ 音に親しもう♪ 8月8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」あそ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。



■ 製作『くるくる UFO』

8月24日（木）・25日（金）

時間：ひろば開所時間（9:00～12:00、13:00～16:00）

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：ペットボトルと紙皿を使ってくるくる UFO を作しましょう。

対象：参加は自由です。予約不要。



鼻と耳のトラブル

8月7日は「はな(鼻)の日」。子どもは鼻風邪にかかりやすいものですが、鼻は耳や副鼻腔^{ふくびくう}などとつながっているため、油断は禁物です。早く異常をキャッチできるよう、気になるサインを知っておきましょう。

鼻のトラブル 急性副鼻腔炎^{ふくびくうえん}

風邪がいったん治まったのに、再び粘りのある黄色や緑色の鼻水が出るようになり、日中にも咳が出る状態が10日以上続く場合には急性副鼻腔炎^{ふくびくうえん}の可能性があります。重症になると熱が出ることもあります。適切に治療すれば1ヶ月ほどで治まりますが、長引かせると慢性副鼻腔炎^{ふくびくうえん}に進む危険があるため、症状が軽いうちに治療を始められるようにしましょう。

気付きやすいサイン

●食べない、飲まない



鼻が詰まって息苦しいので飲み込むのを嫌がるようになります。

●息が荒い、いびきが出る



鼻の通りが悪いので、息が荒くなります。寝付けない、目を覚ますなどの症状も。

●機嫌が悪くなる



不快感や鼻の奥の痛みなどから機嫌が悪くなりがちです。

耳のトラブル 急性中耳炎

風邪を引いたときに、喉や鼻に付いたウイルスが耳管から中耳に感染して起こります。急性中耳炎は痛みや熱が引いた後も、中耳の炎症はしばらく続くため、通院期間が長くなります。完治するまで根気よく受診しましょう。なお、耳管はものを飲み込むときに開くため、鼻水をすすり上げて飲み込むと、耳管から鼻水が入りウイルスが侵入しやすくなるので、鼻をかむ習慣をつけることは急性中耳炎の予防にもつながります。

気付きやすいサイン

●耳を触る



耳が痛いと言えない小さな子どもは、何度も耳を触るなどのしぐさにでます。

●機嫌が悪い、元気がない



耳が詰まったり、痛みが起こるため機嫌が悪くなったり元気がなくなったりします。

●熱っぽくなる



昼寝明けなどに体が熱くなってきたり、熱が高くなったりする場合があります。