



紫波町子育て応援センター「しわっせ」

すまいる 11月号

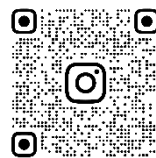
〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目3番地3

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



SHIWASSE_2525

しわっせインスタグラム

11月は旧暦で「霜月（しもつき）」とも呼ばれます。聞いただけでブルッと震えてしまうような名前ですが、その名の通り「霜が下りる月」が由来と言われています。朝晩の冷え込みも厳しくなってくる月ですので、体調管理にも気を配っていきたいですね。

今月の予定

◆ お楽しみ会

11月7日(木)・30日(土)

時間：10:30頃～（10～15分程度）

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：絵本や紙芝居等の読み聞かせを楽しみましょう。

対象：参加は自由です。

（予約不要）



◆ マタニティ講座 11月16日(土)

時間：9:30～11:00頃

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：助産師を講師に迎え、お産の流れ、抱っこ・おんぶの仕方についての講話やしわっせの見学を行います。

対象：妊婦さんとその家族・パートナー

予約制 6組



◆ 食育講座 11月26日(火)

時間：10:30～11:30頃

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：紫波町健康福祉課の栄養士を講師に迎え、離乳食後期から幼児食についての講話や試食、相談を行います。

対象：概ね8ヵ月～1歳半の

お子さんと保護者

予約制 8組



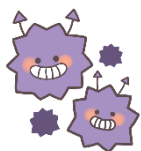
♡ お誕生カード作り ♡

誕生月のお友だちに、お誕生カードをプレゼントしています！手形をとったり、身長・体重を計測したりします。

ご希望の方は、スタッフにお声がけください！

（予約不要）





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。

インフルエンザとかぜの違い

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など	合併症	安静にしてい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

予防をしっかりとって
元気に過ごしましょう！

しわっせオリジナルキャラクター
ベレットさん



【参考】学研 健康おたより文例集

じょうずな手の洗い方



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石鹸をつけて手の平を
ぶくぶくぶく



- ③手の甲をこしこしこし



- ④指と指の間も
こしこしこし



- 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