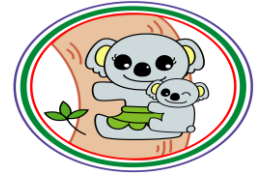


# みんなのわ



## 「梅雨から夏の健康」

千葉県子育て支援館看護師  
佐々木美幸

もうすぐ暑い夏がやってきます！！お子さんにはこの季節ならではの遊びをたくさん体験させてあげたいですね。しかし、ジメジメして気温が不安定な梅雨から、真夏の太陽が照りつける暑い夏にかけての気候は、食欲がなくなったり、体力を消耗し体の調子が崩れやすい時期でもあります。健康に留意しながら元気に楽しい夏を過ごしましょう！！

### ★湿疹、とびひに注意★

汗や、ほこりで汚れたままにするとあせもや湿疹ができてやすくなります。ひっかいた時に出来た傷に菌が付くととびひになることもあります。

- ・こまめにシャワーを浴びたり、毎日お風呂に入るなど皮膚の清潔に心がけましょう。
- ・爪を切るようにしましょう。



### ★食中毒に注意★

食中毒は年間を通して気を付けなくてははいけません、気温が高くなる初夏から初秋にかけて発生が増加します。食べ物などと一緒に口から食中毒菌（サルモネラ・黄色ブドウ球菌・病原性大腸菌 O157 など）が入った事により起こります。

- ・手を洗いましょう。特に調理前、食事前、トイレの後はしっかりと石けんで洗いましょう。
- ・加熱調理：食べ物はよく火を通しましょう。まな板、布巾は清潔な物を使いましょう。
- ・すぐ食べる：細菌は冷蔵庫、冷凍庫の温度では死滅しません。調理した物はできるだけ早く食べるようにしましょう。

### ★寝冷えに注意★

夜は暑くても朝になると気温が下がるため温度差に対応できないことが原因の1つです。

- ・クーラーはタイマーを使うなど、つけっぱなしにしないようにしましょう。
- ・寝るときはお腹が冷えないようにバスタオルを掛けるのも良いです。



### ▼夏に流行する子どもの感染症

	ヘルパンギーナ	手足口病	咽頭結膜炎（プール熱）
症状	突然の高熱が2, 3日続き、喉の奥に水泡ができます。水泡がつぶれ痛みを増すので、つばを飲み込むのも痛がります。食欲がなくなり、よだれが多くなります。	手のひら、足の裏や甲、手と足の指の間、お尻に小さい水泡性の発疹が出ます。（紅色）口内炎の痛みのため食べられなくなることもあります。	39～40℃の高熱が4～5日続き、喉の痛み、咳、目やに、目の充血があります。乳幼児は下痢嘔吐が強くなることもあります。

※症状がみられた時は早めに受診しましょう！

※口の中の痛みが強くと食べられない時には刺激が少なく口あたりの良い物を与えましょう。

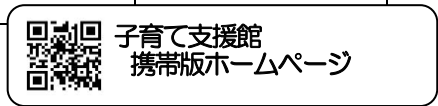
※大人が感染することもあるので家族みんなで手洗いうがいを習慣にし、感染防止を心がけましょう。



# 7月の予定



日	月	火	水	木	金	土
						1 心理相談
2 心理相談	3 おはなし花かご	4 休館日	5 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	6 うさぎ①②	7 りす 保健相談	8 簡単ヘアカット講座 心理相談
9 お父さんと遊ぼう(うさぎ) 心理相談	10 子育て支援コンシェルジュ出張相談	11 休館日	12 なごみひろば アレルギー相談	13 ぱんだ	14 りす 保健相談	15 心理相談
16 サンデーりす でんでん虫 心理相談	17	18 休館日	19 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	20 うさぎ①②	21 りす 保健相談	22 心理相談
23 ボールエクササイズ 心理相談	24 ベビーマッサージ講座 子どもでひろば	25 休館日	26 ひよこ なごみひろば 身体測定 アレルギー相談	27 ぱんだ	28 食育栄養講座 りす 保健相談	29 心理相談
30 心理相談	31					



## わいわいひろば

サンデーりす  
(おおむね7か月～11か月)  
16日(10:30～11:00) (担当: 鈴木)  
※内容等は通常のりすと同じです。



ひよこ (2か月～おおむね6か月)  
「ふれあい遊びを楽しもう!」  
5日・19日・26日  
(10:00～10:30)  
定員 8組 (担当: 藤沼)  
※持ち物はありません



りす (おおむね7か月～11か月)  
「ふれあい遊びを楽しもう!」  
7日・14日・21日・28日  
(10:00～10:30)  
定員 8組 (担当: 越智)  
※持ち物はありません



うさぎ (おおむね1歳児)  
「ふれあい遊びを楽しもう!」  
6日①②・20日①②  
(①9:50～10:30 ②10:40～11:20)  
定員 10組 (担当: 吉村)  
※持ち物はありません



ぱんだ (おおむね2歳児以上)  
「リズム遊びを楽しもう!」  
13日・27日  
(10:00～10:40)  
定員 10組 (担当: 可世木)  
※持ち物はありません  
※今月よりわいわいぱんだの  
開始時間がかわります。

### ★わいわいひろばのお申込みについて★

7月 1日～15日開催分・・・6月 15日午前9時より受付開始  
7月 16日～31日開催分・・・7月 1日午前9時より受付開始

- ◇ お申し込みは、館内窓口・電話・ホームページにてお受けいたします。
- ◇ 上記受付開始日については、すべての受付を午前9時より開始いたします。
- ◇ お申し込み回数は、月間でお1人様1回限りとなっております。
- ◇ 定員に達している場合は、キャンセル待ちをお受けしております。

## なごみひろば

毎週水曜日 10:00~11:00  
各回定員 10名 第2のみ 12名

事前申込制となっております。定員になり次第締め切らせていただきます。

お申し込みは6月15日午前9時より受付を開始いたします。(担当佐々木・加納・可世木)

5日「離乳食5~6か月頃」

※12日「子どもとのかかわり」

19日「30代40代のママの集い」

26日「はじめての子育て」

※第2週(12日)のみ、託児希望者は先着5名まで承ります。ご予約は6月25日(日)までに館内窓口  
又はお電話にてお申込み下さい。尚、料金は200円となります。

## おはなし会



3日(月) おはなし花かご

16日(日) でんでん虫

時間は全て 15:00 からです。

お申し込みの必要はありません。

この他にも、毎週金曜日は「かつらぎ民話をかたる会」の紙芝居があります♪

## 身体測定

26日(水) 13:30~14:30

毎月第4水曜日に、多目的室で身体測定を行います。お申し込みは不要です。乳児用、幼児用の身長計、体重計を用意していますので、お気軽にお越しください。看護師が同席しますので、ご不明な点はお尋ねください。

## 相談

子育ての悩み、言葉の発達、気になる行動、離乳食、身体の健康などのご相談をお受けしております。保健相談では看護師が、心理相談では臨床発達心理士がお話をお伺いいたします。(就学前までのお子さんが対象です) 詳しいお問い合わせ、お申し込みなどは、☎201-6001 まで、どうぞお気軽にお電話ください。

## 館長のコラム

誕生から40年以上も愛されている「ドラえもん」。子どもと一緒に観ているママやパパそして、3世代、4世代で楽しんでいるご家庭もあるのではないのでしょうか。

「人にできて、きみにだけできないなんてあるもんか。」

藤子・F・不二夫「ドラえもん」より

竹馬ができないとあきらめてしまっているのび太くんに対するドラえもんの一言です。

最終的には乗れるようになります。誰にだってできないことはあるものです。

でもそれを努力することで、日々努力できるようになります。

できないと決めつけていたのは自分かもしれませんね。

できますって!!

## 「お父さんと遊ぼう!!」

9日(日) 10:30~11:10

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
- ★定員：13組(事前申込制) ★参加費無料
- ★対象：おおむね1歳児のお子様とお父様
- ★申込み：6月15日(木)より、電話・HP・窓口にて



# 講座

講座は事前のお申し込みが必要です。  
お申し込み受付は6月15日午前9時より開始いたします。

## おうちでできる簡単ヘアカット講座

8日(土) 9:50~11:00

(後半個別対応の時間があります。)

- ☆会場：子育て支援館 多目的室
- ☆講師：原田順子(美容師)
- ☆参加費：300円
- ☆定員：15組
- ☆対象：未就学児のお子様と保護者
- ☆持ち物：なし
- ※切り方を学ぶ講座です。

## ベビーマッサージ講座 ～ママの手はまほうの手～

24日(月) 10:00~11:00

- ☆会場：子育て支援館 多目的室
- ☆講師：ひいろちはる  
(ロイヤルセラピスト協会認定講師)
- ☆参加費：300円 ☆定員：10組
- ☆対象：1か月健診終了～ハイハイ前ぐらいのお子様と保護者
- ☆持ち物：①バスタオル(赤ちゃんをすっぽりくるめる大きさのもの)②替えおむつ③飲み物(親子とも)④ビニール袋1枚(おむつ入れ用)⑤マッサージにも使用できると表記してあるオイル



## マタニティ&産後女性のための ポールエクササイズ講座

23日(日) ①9:50~10:30 ②10:40~11:20

- ☆会場：子育て支援館 多目的室
- ☆講師：若菜ひろみ  
(マドレポニータインストラクター)
- ☆参加費：300円 ☆定員：各回10組
- ☆対象：就学前のお子さんがいるお母さんと妊婦の方(2016年12月25日以降に生まれた赤ちゃんは同伴可能です。)
- ☆持ち物：①動きやすい服装 ②飲み物 ③汗ふきタオル
- ※ご兄弟が一緒に入室することはできません。
- ※妊婦さんは妊娠12週以降～臨月までで、運動を制限されていない方が参加可能です。

## 食育栄養講座

28日(金) 10:00~11:00

- ☆会場：子育て支援館 多目的室
- ☆講師：篠原郁子  
(ふたば保育園園長)
- ☆参加費：無料
- ☆定員：20組
- ☆対象：乳幼児の食育に興味のある方
- ☆持ち物：なし



## 子そだてひろば

24日(月) 14:00~15:30

- ☆会場：子育て支援館 多目的室
- ☆講師：廣瀬万穂(当館副館長・保育士) ☆定員：10名(事前申込制・先着順)
- ☆対象：親子の遊びを覚えたい0歳児の親子
- ☆申込：6月15日(木)午前9時より、館内窓口及びお電話にて受付
- ★7月はわらべうた、ハンカチ遊び等ご紹介いたします。



## ファミサポから のお知らせ

### ファミサポ祭り



- 会場：きぼーる3F 子ども交流館アリーナ
- 日時：7月22日(土) 10:00~12:00
- 内容：ゲームコーナー・保育士によるふれあい遊び  
手づくりおもちゃコーナー・琴の演奏会  
ファミサポ説明コーナー
- 対象：生後3か月～小6年のお子さん(保護者同伴)
- ※詳しくは「ちばしファミリーサポートセンター」までお待ちしております!!

千葉市子育て支援館  
(公社)千葉市民間保育園協議会  
千葉市中央区中央 4-5-1 きぼーる 6F

- ☎ 043-201-6000 (代表)
- 043-201-6003 (fax)
- 043-201-6001 (相談)
- 043-201-6571 (ファミサポ)**
- ✉ [info@kosodateshien.or.jp](mailto:info@kosodateshien.or.jp)
- HP [www.kosodateshien.or.jp/](http://www.kosodateshien.or.jp/)

発行責任者：三須初子