

みんなのわ



インフルエンザを予防しよう!!

子育て支援館看護師
佐々木美幸

冬になり、空気が乾燥してくると、さまざまな感染症が流行してきます。インフルエンザもその中のひとつで、例年12月から3月頃が流行のシーズンです。インフルエンザはインフルエンザウィルスによって起こります。インフルエンザウィルスは大きく分けてA型、B型、C型の3種類に分類されます。このうち流行の中心はA型とB型です。A型とB型はさらに細かく分類されるので、同シーズンの中でインフルエンザに2回罹ったりすることもあります。

★インフルエンザはどのように感染するのでしょうか★

インフルエンザはインフルエンザに罹った人の鼻や喉で増殖したウィルスが咳やくしゃみなどの飛沫(ひまつ)とともに放出され、それを吸い込むことによって感染します。

★インフルエンザの症状★

インフルエンザに感染すると1～5日の潜伏期間のあとに急な発熱(38℃以上)や筋肉痛、関節痛、倦怠感などの全身症状が強く現れることや、咳や鼻水、喉の痛みなどの局所症状が出ることもあります。

★予防のポイント★

- ※流行する前にインフルエンザワクチンを接種する(アレルギーなどで接種できない事もあります。医師に相談が必要): ワクチンを接種しても必ずインフルエンザに罹らないということではありませんが重症化を防ぎ、予防には効果的だと言われています。
- ※人ごみのあるところへの外出を控える。 ※外出時はマスクを着用する。
- ※うがい、手洗いをする。
- ※適切な湿度(50～60%): 空気が乾燥すると鼻や喉の粘膜の防御機能が低下しインフルエンザに罹りやすくなります。
- ※バランスの良い食事と十分な休養: 日頃からバランスの良い食事や休養をとり、体力や抵抗力を高めることも大切です。
- ※咳エチケット(咳をしている人、咳をするときに注意すること)
 - ・普段から咳やくしゃみを他の人に向けて発しない
 - ・咳やくしゃみが出る時はマスクを着用する(マスクがない時はティッシュや腕の内側で口と鼻を覆う)
 - ・鼻汁や痰などが付いたティッシュは直ぐに蓋付のゴミ箱に捨てる

※冒頭にも記したとおりこの時期はインフルエンザ以外にもさまざまな感染症が流行します。うがい、手洗いはもっとも簡単にできる感染予防です。特に小さいお子さんは自分で上手にうがいや手洗いができません。大人が石けんを泡立て、手を添えて一緒に洗ったり、周りの大人が家庭にウィルスを持ち込まないよう気をつけることも大切です。

手洗いのタイミング

- ・外出から帰宅したとき
- ・食事の前、食事を作る前
- ・トイレの後、おむつ交換をしたあと
- ・手が汚れている時



手洗いの方法

- ①水でしっかり手を濡らす
- ②石鹸を泡立てる(泡で洗う)
- ③手のひらを洗う
- ④手の甲を洗う
- ⑤指先を手のひらに立てて爪の間を洗う
- ⑥指をクロスして指の間を洗う
- ⑦親指をねじるように洗う
- ⑧手首をねじるように洗う
- ⑨泡を洗い流す
- ⑩清潔なタオルやペーパータオルで拭く



症状がみられた時は早めに受診しましょう!!

参考文献: 厚生労働省インフルエンザ基礎知識



12月の予定



日	月	火	水	木	金	土
 子育て支援館 携帯版ホームページ					1 りす 保健相談	2 心理相談
3 心理相談	4 子育て支援研修 おはなし花かご	5 休館日	6 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	7 うさぎ①②	8 りす 保健相談	9 手作りおもちゃ 講座 心理相談
10 心理相談 でんでん虫	11 ※子育て支援コン シェルジュ出張相談 子育てひろば	12 休館日	13 なごみひろば アレルギー相談	14 ぱんだ	15 りす 母乳育児講座 保健相談	16 赤とんぼの クリスマス会 救命教室 心理相談
17 サンデーひよこ 心理相談	18	19 休館日	20 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	21 うさぎ①②	22 りす 保健相談	23 心理士による講座 心理相談
24 心理相談	25	26 休館日	27 ひよこ なごみひろば 身体測定	28 ぱんだ	29 休館日	30 休館日
31 休館日	※子育て支援コンシェルジュ出張相談～保育園・認定こども園・幼稚園入園などについて～ 予約制 13:00～15:00（お一人様 20分程度）6組程度 予約後にお時間を調整しお知らせいた します。当日も空きがあれば対応致しますので気軽にお問合せください！！					

☆12月29日から1月3日まで休館させていただきます

わいわいひろば

サンデー・ひよこ

(2か月～おおむね6か月)

17日(10:30～11:00)(担当:吉村)

※内容等は通常のひよこと同じです。



ひよこ(2か月～おおむね6か月)

「ふれあい遊びを楽しもう！」

6日・20日・27日

(10:00～10:30)

定員8組(担当:可世木)

※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！」

1日・8日・15日・22日

(10:00～10:30)

定員8組(担当:東原・加納)

※持ち物はありません



うさぎ(おおむね1歳児)

「リズム遊びを楽しもう！」

7日①②・21日①②

(①9:50～10:30②10:40～11:20)

定員10組(担当:藤沼)

※持ち物はありません



ぱんだ(おおむね2歳児以上)

「つくって遊ぼう！」

14日・28日

(10:00～10:40)

定員10組(担当:鈴木)

※持ち物はありません

★わいわいひろばのお申込みについて★

12月 1日～15日開催分・・・11月 15日午前9時より受付開始

12月 16日～28日開催分・・・12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

事前予約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11月15日午前9時より受付を開始いたします。(担当:佐々木・可世木・廣瀬)

6日「離乳食 12か月~18か月頃」 ※13日「1歳~1歳半頃のママの集い」

20日「食事の悩みを考えよう」 27日「おむつはずし(トイレトレーニング)」

※第2週(13日)のみ、託児希望者は先着5名まで承ります。ご予約は11月25日(土)までに館内窓口又はお電話にてお申込みください。尚、料金は200円になります。

おはなし会



身体測定

4日(月) おはなし花かご

10日(日) でんでん虫

時間は全て 15:00~15:30 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「かつらぎ民話を語る会」の紙芝居があります。

27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

わが子を抱きしめる

小さな体はもちろん

思いも 感情も ぜんぶ抱きしめる

それが、いちばんのプレゼント



小さな時の思い出はあまり残らないけれど、あたたかい胸の中やひざのうえで憶えた安心感は、いつまでも忘れません。

子どもがいちばんほしいのは、あたたかさややさしさと、信じてもらえる安心感。だから、心の豊かな子どもに成長するためには、大人から豊かな心をいっぱいもらうことが大切なのです。

(社)全国私立保育園連盟 子育てメッセージより

パパ&ママ救命教室 ~子どもの喉に物が!その時あなたは!~

★日時 16日(土) 1回目 9:30~10:15 2回目 10:30~11:15

★会場: 子育て支援館 多目的室

★講師: 公益財団法人千葉県防災普及公社 応急手当指導員

★定員: 各回 10組 20人程度(事前申込制・先着順)

★対象: 0歳~1歳未満のお子様と保護者

★申込: 11月1日(水) 9時~ 千葉県防災普及公社 ☎043(248)5355

※子育て支援館では受付できません

講座

事前のお申し込みが必要です。お申し込み受付は11月15日午前9時より館内窓口・お電話・HPにて開始いたします。

子育て支援研修 ～子どもとの関わり方・遊び方～ 4日(月) 10:00～11:00

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：三須初子(当館館長・保育士)
- ★参加費：300円
- ★定員：10名(事前申込制・先着順)
- ★対象：子育て中の保護者、子育て支援に関わっている方等

手作りおもちゃ講座 ～クリスマスツリーとサンタフーツを作ろう～ 9日(土) 10:00～11:00

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：関美代子
(保育士・おもちゃインストラクター)
- ★参加費：300円 ★定員：10組
- ★対象：子育て中の保護者、子育て支援関係者
- ★持ち物：牛乳やお茶等の空きパック(1ℓ)1個



※子育て支援研修・手作りおもちゃ講座は託児希望者を先着8名まで承ります。ご予約は11月25日(土)までに、館内窓口またはお電話にてお申込みください。尚料金は200円となります

母乳育児講座 ～みんなで語ろう母乳育児～ 15日(金) 10:00～11:00

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：鶴瀬恵(うのとうろ母乳相談室・助産師)
- ★参加費：300円 ★定員：15組
- ★対象：母乳育児されている方、母乳に興味のある方、おばあちゃんの参加もお待ちしております。
- ★持ち物：なし

心理士による講座 ～あそびと子どもの育ち～ 23日(土) 10:00～11:00

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：山下しずか(臨床発達心理士)
- ★参加費：300円 ★定員：10組
- ★対象：0歳～2歳のお子様の保護者
- ★持ち物：なし



子育てひろば

11日(月) 14:00～15:00

- ★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：育児サークル関係者、親子の遊びを覚えたい2歳児の親子
- ☆12月はふれあい遊び、わらべうた、手作り玩具などの紹介をします



赤とんぼのクリスマス会

16日(土) 15:00～15:45

12月の「赤とんぼ」は、大勢の仲間達が来てくれます!! パネルシアターや歌で楽しい時間を過ごしましょう。サンタさんも登場しますよ♪お楽しみに。
(予約は必要ありません。ご自由にご参加ください。)

ファミリーサポートセンター説明会

会場：子育て支援館 多目的室
日時：12月18日(月) 10:30～11:30
内容：ファミサポの内容や現在活動されている提供会員さんのお話も伺えます。
対象：ファミサポに興味のある方、お子様連れでお気軽にご参加ください。

※詳しくは「ちばしファミリーサポートセンター」までお問合せください。

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

HP www.kosodateshien.or.jp/

発行責任者：三須初子