

みんなのわ



感染症予防は「手洗い」が基本!!

子育て支援館看護師 大和貴子

インフルエンザやノロウイルスなどによる感染症の流行する時期になりました。感染症予防の基本的な対策は、手洗いやマスクの着用を含む咳エチケットになります。その中でも重要なのが「手洗い」です。

私たちの生活しているこの環境の中には、電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターや階段の手すり、エレベーターのボタンなど、ありとあらゆる場所にウイルスや細菌が潜んでいます。その場所に触れた手で、目や鼻、口を触ったり、食事をしてしまうと、体の中にウイルスや細菌が入り込んで増殖するため、感染が起こります。そこで、ウイルスや細菌の手からの侵入を防ぐことができる「手洗い」が、感染症予防にとっても重要になります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手洗いをしましょう。

1 <p>爪は短く切り、時計や指輪は外しておきましょう。</p>	2 <p>流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすりします。</p>	3 <p>手の甲をのばすようにこすります。</p>	4 <p>指先・つめの間を念入りにこすります。</p>
5 <p>指の間を洗います。</p>	6 <p>親指と手のひらをねじり洗いします。</p>	7 <p>手首も忘れずに洗います。</p>	8 <p>石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取って乾かします。</p>

②～⑦までを20～30秒かけて丁寧に洗い、その後、流水ですすぎます。

また、頻繁に手を洗うことで、肌が荒れてしまうことがあります。この肌荒れを放置すると、肌に亀裂がおこり、その亀裂からさまざまなウイルスや細菌が入り込む可能性があります。そのため、手を洗った後は、清潔なタオルやペーパータオルなどで優しくしっかりふき取り、ハンドクリームなど保湿剤で保湿をすることをお勧めします。

12月の予定

新型コロナウイルス感染防止のため、開館時間や利用人数を制限させていただきます。内容や定員数の変更、中止、延期となる可能性がございます。詳しくはHP・Twitterにてご案内いたします。ご理解いただきますようお願い致します。

日	月	火	水	木	金	土
	子育て支援館 HP QRコード	1 休館日	2 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	3 うさぎ①② 心理相談	4 りす 産後の体づくり エクササイズ講座 保健相談	5 心理相談
6 心理相談	7 心理相談	8 休館日	9 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	10 ぱんだ 心理相談	11 りす 助産師と話そう 保健相談	12 心理相談
13 ベビーヨガ講座 心理相談	14 子育てコンシェル ジュ出張相談 子育てひろば 心理相談	15 休館日	16 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	17 うさぎ①② 心理相談	18 りす 保健相談	19 子育て支援研修 心理相談
20 サンデーりす 心理相談 保健相談	21 心理相談	22 休館日	23 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	24 ぱんだ 心理相談	25 りす 保健相談	26 心理相談
27 心理相談	28 心理相談	29 休館日	30 休館日	31 休館日		

※子育てコンシェルジュ出張相談～保育園・認定こども園・幼稚園入園について～

予約制 14:15～15:30（お一人様 15分程度）当日も空きがあれば対応いたしますので気軽にお問い合わせください！

わいわいひろば

サンデーりす（おおむね7か月～11か月）
20日（10:00～10:30）（担当：森田）
※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！」
2日・9日・16日・23日
（10:00～10:30）
定員8組（担当：吉村）
※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！」
4日・11日・18日・25日
（10:00～10:30）
定員8組（担当：黒川）
※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！」
3日①②・17日①②
（①10:00～10:40②10:50～11:30）
定員10組（担当：廣瀬）
※持ち物はありません



ぱんだ（おおむね2歳児以上）
「つくってあそぼう！」
10日・24日
（10:00～10:40）
定員10組（担当：東原）
※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～14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 2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



新型コロナウイルス感染防止のため、開館時間や利用人数を制限させていただきます。内容や定員数の変更、中止、延期となる可能性がございます。詳しくはHP・Twitterにてご案内いたします。ご理解いただきますようお願い致します。

毎週水曜日 10:40~11:40 各回定員 10名

「なごみひろば」は保護者の方同士と一緒に学び合うひろばです！！
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。

2日「6か月頃までのママの集い」 9日「先輩ママに聞こう！おむつはずし」
16日「離乳食12か月～18か月頃」 23日「育休中のママの集い」

※「ひろば」開催中は参加者のみのご利用となります。

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・保育士が、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、☎043-201-6001 まで、どうぞ気軽にお電話ください。

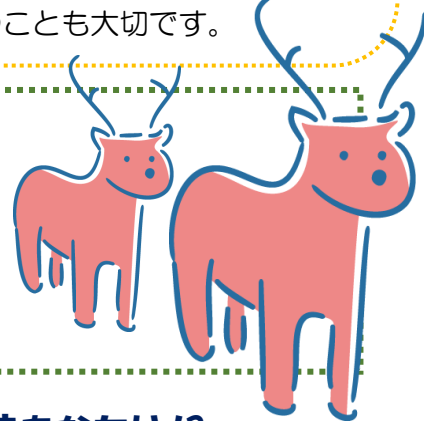
子どもの気持ち 館長のコラム

子どもが言うことを聞いてくれない、思うように動いてくれないとイライラすることがあります。それは大人のこうして欲しい思いと、子どもの思いのズレからはじまります。子どもが困った行動をしている時は子ども自身も困っている時があります。「イヤなのねー」「〇〇したいのねー」危ない行動や迷惑になる場所などでは「でも〇〇だからどうしたらいいかなー？」とまず気持ちを受け止め、どうしたら良いか一緒に考えてみましょう。お互いに気持ちが落ち着き、受け止めてくれた人とのコミュニケーションを通して、子どもは大切にされていることを感じています。子育ては根気と忍耐がとても必要です。「何度言ったらわかるの！」は、同じ言葉を繰り返しているだけなので、お子さんが分かるまで言葉表現を変えて伝える工夫をしてほしいです。また他に興味がありそうなものに気を引き、やめて欲しい行為や場所から離れるのも良いと思います。

2020年4月に「子どもへの体罰禁止」が法律に明記されました。「ほんとにバカだね！」「何も買ってあげないからね！」「もう生まれなきゃよかったのに…」等々、冗談でも子どもの存在を否定するような事を言ったり、誰かと比べてけなしたり、怒鳴る、脅す、叩くなどはすべて虐待です。その時、子どもの脳は悪影響を受けているそうです。どんな時でも子どもの心を傷つける行為はやめましょう。日々のご自身の関わり方を見直して、ご家族でしつけや叱り方について話し合う時間を持つことも大切です。

子育てひろば 14日(月)10:00~10:40

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
- ★講師：廣瀬 万穂（当館副館長・保育士）
- ★定員：10組（事前申込制・先着順）
- ★対象：親子の遊びを覚えたい方・伝えたい方・育児サークルの方
- ✪今月は1.2歳児向けの遊びをご紹介します！



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：5日(土) 1回目 10:30~11:15 2回目 14:30~15:15
 - ★会場：子育て支援館 多目的室
 - ★講師：公益財団法人千葉市防災普及公社 応急手当指導員
 - ★定員：各回5組（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(日)9時から [公益財団法人千葉市防災普及公社](http://www.kyodokai-kaiyaku.com) ☎043(248)5355
- ※動きやすい服装でお越し下さい。子育て支援館では受付できません。

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11月15日午前9時より開始いたします

産後の体づくりエクササイズ講座

4日(金) 10:40~11:40

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
- ★講師：高橋 美樹（理学療法士・ピラティスインストラクター）
- ★定員：10組
- ★参加費：各回300円
- ★対象：生後1歳までのお子様とお母さん
- ★持ち物：バスタオル2枚、替えおむつ、水分
- ※動きやすい服装でお越し下さい

助産師と話そう

～ママと赤ちゃんについて～

11日(金) 10:40~11:40

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
- ★講師：小林 昌代（若草助産院助産師）
- ★定員：10組
- ★対象：母乳育児されている方、母乳に興味のある方、おばあちゃん参加もお待ちしております。
- ★参加費：300円

ベビーヨガ講座

13日(日) 10:40~11:40

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
- ★講師：曾根 里枝子ベビーヨガ&ママヨガインストラクター（一般社団法人日本ハッピーライフ協会JAHA認定）
- ★定員：10組 ★参加費：300円
- ★対象：生後1か月からハイハイ前くらいのお子様と保護者
- ★持ち物：タオル、水分など、ヨガマット（お持ちの方）
- ※運動できる服装でお越し下さい

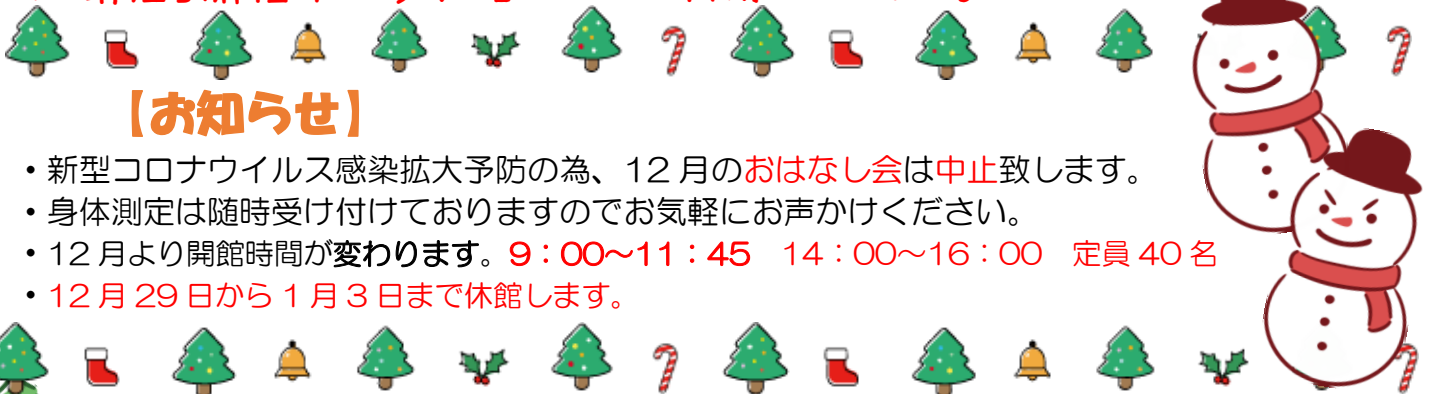
子育て支援研修

「季節にあった行事の楽しみ方」
～いんどサンタをつくりましょう～

19日(土) 10:40~11:40

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
- ★講師：片岡 敏子（当館館長・保育士）
- ★定員：10組（事前申込制・先着順）
- ★参加者：300円
- ★対象：子育て中の保護者、子育てに関わっている方等
- ❖託児は行っておりません。
その他ご不明な点は当館までお尋ねください。

※「講座」開催中は参加者のみのご利用となります。



【お知らせ】

- ・新型コロナウイルス感染拡大予防の為、12月のおはなし会は中止致します。
- ・身体測定は随時受け付けておりますのでお気軽にお声かけください。
- ・12月より開館時間が変わります。9:00~11:45 14:00~16:00 定員40名
- ・12月29日から1月3日まで休館します。

ちばしファミリー・サポート・センターって？

子育て中のお母さんは日々大忙し、そんなお母さんを地域にお住まいの方々が子育てをお手伝いしてくれる。それが、ファミリー・サポート・センター（ファミサポ）です♪

★登録するには・・・☆

センターにお電話か子育て支援館内の窓口にお越し下さい。 ☎ 043-201-6571

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/

twitter : QRコード

発行責任者：片岡敏子

