



# 3支援センターだよ

1月

あけましておめでとうございます。ご家族でゆっくりとお正月を過ごしたり、お里に帰ってのんびりしたり、それぞれの年末年始を過ごされたと思います。今年も、皆さんが楽しんだり、癒されたり出来るような行事を考えて、美咲町内の3つの支援センターは、ご利用をお待ちしています。

これからの季節は 風邪やインフルエンザ、嘔吐下痢など 流行性のウイルスが蔓延する時期です。しっかり栄養・しっかり睡眠を心がけて、元気に過ごしましょうね。

### おもちについて

おもちと普通のご飯との差は、栄養的にはほとんどありません。ただ密度が高い分、おもちのほうがカロリーが高いようです。例えばご飯はお茶わん1杯(140gくらい)200kcalですが、おもち140gは300kcalを超えるそうです。おもちが大好きな皆さん(私を含めて)お雑煮や豆餅、もちピザ等の食べすぎには注意しましょうね。

### 春の七草

春の七草とは、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろのこと。健康と豊作を祈って食べる七草がゆは、昔の人の生活の知恵が詰まっています。年末年始で疲れた胃腸を優しく労わってくれます。地域によっては、お味噌汁にすることもありますが、お味噌汁にする場合もあるそうです。

### 各支援センター連絡先

- ◎旭地域子育て支援センター(旭保育園内)  
Tel 0867-27-2700 0867-27-2733(相談電話)
  - ◎中央地域子育て支援センター(中央かめっこ保育園内)  
Tel 0868-66-7005 0868-66-7830(相談電話)
  - ◎柵原地域子育て支援センター(柵原西保育園内)  
Tel 0868-62-1009
  - ☆利用時間 月～金 9:30～16:30
  - ☆出前保育 10:00～14:30
- 各支援センターにより時間・場所が異なりますので利用の際は各支援センターにお尋ね下さい。

### 支援センターをご利用の方へお願い

- ・1月より飲食が出来るようになりましたので、お弁当を持参し飲食をしても構いませんので、ゆっくりして下さいね。
- ・インフルエンザ等の感染症も見られますので、お気をつけ下さい。
- ・咳・鼻水・下痢等の症状がある場合は ご利用をお控え下さい。
- ・使用後の紙パンツは 各自お持ち帰り下さい。

### 冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

**おう吐・下痢のケア**

子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

### かぜからくる 急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管(鼻と耳をつなぐ管)を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

**症状**

- 高熱
- 一時的な難聴・閉塞感
- 激しい耳の痛み

**予防**

- 鼻水はこまめに取る
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすく、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切

旭地域子育て支援センター	中央地域子育て支援センター	柵原地域子育て支援センター
<p>11日(木) 離乳食教室 10:00～ 栄養士による実演料理を行います。すぐに活かせる離乳食の紹介をします。</p> <p>12日(金) とんど 9:30～ 保育園の友達と一緒に、とんどに参加しましょう。</p> <p>16日(火) すまいる測定 10:30～ 身長・体重の計測をします。愛育委員さんも一緒にして下さるので、安心です。</p> <p>25日(金) 図書館交流 10:30～ 図書館司書による絵本の読み聞かせがあります。絵本との出会う機会にはいかがでしょうか。 ※図書館交流は旭図書館で行います。</p> <p>30日(火) お面づくり 10:00～ 鬼のお面を作って、豆まきの準備をしておきましょう。おうちの豆まきでも役に立ちますよ。</p>	<p>10日(水) すまいる測定 10:00～(支援センター) 身長 体重の測定をします。</p> <p>11日(木) 簡単クッキング 10:30～(支援センター) 支援センターで、ぜんざいを作ります。</p> <p>16日(火) とんど 9:00～(かめっこ保育園園庭) 保育園のとんどに参加します。</p> <p>17日(水) 絵本読み聞かせ 10:30～(支援センター) 中央図書館司書さんの読み聞かせです。</p> <p>18日(木) 育児相談 9:30～(支援センター) 佐藤先生の育児相談、ゆっくり話をしませんか?</p> <p>23日(火) のびのび教室 10:00～(支援センター) 若松先生と一緒に遊びましょう!!</p> <p>30日(火) ポトルアート10:30～(支援センター) 田所先生と一緒にポトルアートを作ります。</p> <p>☆ 出前保育 15日 22日 29日 10:00～12:00(児童館) ☆ 園行事 4日 御用始め 16日 とんど 19日 誕生会</p>	<p>23日(火) ベビー・リンパマッサージ 10時～ 支援センター 健康運動指導士の酒本尚美先生にお越し頂き、子どもやお母さん自身のマッサージの仕方を教えて頂きます。希望者の方は12日(金)までに連絡を下さい。</p> <p>29日(月) 育児相談 10時～ 支援センター スクールカウンセラーで公認心理師の亀山先生にお越し頂き、子育て中のお母さん(お父さんも大歓迎)の心や体がリフレッシュ出来るよう お話を聞いて下さったり、アドバイスをして下さいます。</p> <p>30日(火) すまいる測定 10時半～ 支援センター 身長・体重を計測に来ませんか? 前回測定した時より、どの位大きくなっているか楽しみです。</p> <p>○ 出前保育 1/11(柵原児童館) 1/25(柵原東保育園)</p> <p>○ 保育園行事 1/10新年始まりの会 1/15とんど焼き 1/17避難消火訓練</p>