

# 3支援センターだより

## 2月

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  
 ・飲食ができるようになりました。  
 お弁当を持ってきてゆっくりしてください。  
 ・インフルエンザ等の感染症も見られます。  
 手洗い うがいなどをで予防しましょう。  
 ・咳・鼻水・下痢症状のある場合は、ご利用をお控えください。  
 ・使用後の紙パンツは各自持ち帰りください。

### 自己肯定感を育てましょう

一度聞いたことがある「自己肯定感」  
 自己肯定感が高い子供は、自分に自信を持ち、強い精神力で意欲的に行動することができます。  
 「愛されている」「認めてもらっている」「わかってもらっている」という感情の中で育つ、自己肯定感。たくましく生き抜く力を育てていきましょう。

### 大豆のパワー

大豆はさまざまな栄養素が含まれている、バランスの良い食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。  
 大豆からできるものにはモヤシ・枝豆・油・きな粉・味噌・きなこ・しょう油・豆腐などさまざまです。  
 いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。

### 節分

「節分」には季節を分けるという意味があり、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことです。昔は立春が1年の始まりだったので、節分といえば立春の前日を指すようになりました。悪いものや災いにたとえた鬼を、豆をまいて追い払い、1年の無病息災を願います。今年はどうな鬼を退治しようかな？

### インフルエンザがはやっていきます!

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を!

**症状**

- 突然の高熱(40℃前後)
- 頭痛
- おう吐
- のどの痛み
- 涼しいせき
- 関節痛 筋肉痛
- 鼻水

**予防のために**

- なるべく人込みを避ける
- 部屋の温度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を

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
2日(金) 豆まき 10:00～ 保育園の友達と一緒に豆まきをして鬼退治をしましょう。 5日(月) 3支援合同研修会 10:30～(中央かめっこ保育園) 佐藤先生によるお話「子どもへの接し方～メディアの影響を参考に」のテーマでお話をさせていただきます。 7日(水) 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。 13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。 22日(木) お雛様作り 10:30～ お雛様を作って、ひな祭りの準備をしましょう。手作りのお雛様は自分の顔に似るとか…。	1日(木) リラクゼーション講座 10:30～11:30 (支援センター) 宮本 愛先生と一緒に身体をほぐしましょう。 2日(金) 豆まき 9:45～ (かめっこ保育園 園庭) 保育園の豆まきに参加します。 5日(月) 3支援合同研修会 10:30～ (支援センター) 佐藤先生の「子どもへの接し方～メディアの影響を参考に」のテーマでお話をさせていただきます。 8日(木) 親子ヨガ 10:30～11:30 (支援センター) スカッドリンダさんの楽しいトークとヨガを楽しみましょう。 15日(木) 育児相談 9:30～12:00 (支援センター) 佐藤先生の育児相談、話を聞いてもらってスッキリ!! 21日(水) 実演料理 10:00～ (中央公民館調理室) 杉原先生の簡単で美味しい料理の実演です。 27日(火) 1・2・3月生まれの誕生日会 10:30～ (支援センター) みんなで誕生日の友達をお祝いしましょう。 ☆ 出前保育 19日 26日 10:00～12:00 (中央児童館) ☆ かめっこ保育園行事予定 2日(金) 豆まき 6日(火) 保育参観日 16日(金) 誕生日会 22日(木) R6入園説明会	5日(月) 3支援合同研修会 10:30～(中央かめっこ保育園) 中央地域の育児相談等を担当しておられる佐藤先生によるメディアについてのお話です。 13日(火) 足形をとろう 10:30～ (支援センター) 足形をとり、27日のお雛様作りに使う予定です。 20日(火) のびのび広場 10:30～(支援センター) 色々な素材に触れて、感触遊びを楽しみましょう。作業療法士の先生も来られます。 27日(火) お雛様作り 10:30(支援センター) 13日にとった足形を使ってお雛様を作ります。 ○出前保育 1日・8日・15日・22日 柵原児童館 29日 柵原東保育園 ○保育園行事 2日 参観日 15日 避難消火訓練 20日 R6年度保育園入学説明会(PM)

※旭地域子育て支援センター以外で行う行事のみ ( ) 内に記入しています。