

子育て通信

ほっとふる

あいあい

保健師だより
～冬の健康管理～

12月



寒くない乾燥が厳しくなるにつれ、風邪や胃腸炎、インフルエンザなどが流行し始めます。こどもの感染症を予防するには、感染源を家庭に入れないこと、家庭で広めないことが大切です。ご家族皆さんで次のようなことに心がけて、冬の感染症を予防しましょう。

1. 手洗い・うがい・マスクの着用

日頃から石鹸での手洗い、うがいを習慣にしましょう。喉を潤すことで細菌やウイルスの増殖を抑えることができます。うがいができない小さな子どもの場合は飲み物をあげるとよいでしょう。

マスクは、感染した人が周りの人にウイルスをうつさない効果があります。

2歳以下のお子さんへのマスクの着用は窒息のリスクが高まるため不要です。

子どもの周りにいる人がしっかりマスクを着用し、感染予防していきましょう。

2. 部屋の換気と加湿

空気の入れ口と出口ができるだけ対角線となるように窓や扉を開けると効率良く換気することができます。また、喉の粘膜の保護のために、加湿器などを利用して部屋の加湿に心がけましょう。

3. タオルの共有を避ける

手をふくタオルを経由して細菌やウイルスに感染してしまうことがあります。タオルは別々に用意し、こまめに取り替え、常に清潔に保っておきましょう。

4. オムツ処理時の注意

病気の症状が治まった後でも、しばらくの間は細菌やウイルスが便から出ています。使用後のオムツはしっかり密閉してから捨てましょう。

オムツを替えたあとはしっかり手を洗いましょう。

5. 人混みを避ける

感染症の流行時期には、できるだけ人混みを避けるようにしましょう。

今年は新型コロナウイルス感染症も流行しており、小さなお子さんのいるご家庭では不安も大きいと思いますが、普段からの対策で予防ができます。健康的な生活を習慣づけ、親子で楽しい冬をすごしてくださいね。

東松島市健康推進課子ども健康係



0歳児講座・1月期募集(要申込み 先着10組)

子育てについて学びながら保護者同士の交流ができる
3回セットの講座です

【日程・内容】

- ①1月 8日(金) 講話「赤ちゃんのころとからだの成長」
- ②1月 15日(金) 講話「はじめての離乳食」
- ③1月 29日(金) 講話「ママのころとからだをまるごとケア」

【場所・時間】

矢本子育て支援センターほっとふる 10:00~11:30

【対象】

市内にお住まいで、0歳児の初めてのお子さんを育てている方(父・母・祖父母等)とお子さん。
第1子マタニティママも見学できます。

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止になる場合もございますのでご了承下さい。

申込み・お問合せは、両センター窓口またはお電話でお願いします。



12月クリスマス月間

館内を楽しく装飾し、工作キットを
用意してお待ちしております♪

子育てサークル12月の活動日

【ちゅうりっぷ会】

11日(金)クリスマス会

【こっこクラブ】

1日(火)クリスマス会

8日(火)消防署見学

※尚、新型コロナウイルスの影響により変更となる場合があります。詳しくは子育て支援センターまでご確認ください。



12月の予定



ほっとふる・あいあい

26日(土)

土曜オープン ほっとふる
*9:00~16:00

28日(月)

館内清掃(ほっとふる・あいあい)



年末年始の開館・休館について

ほっとふる・あいあいの年末年始による休館は以下の通りとなります。

【12月29日(火)~1月3日(日)】

※12月28日(月)は館内清掃のため、
両センター共にお休みを頂きます。

ほっとふる・あいあい共に
1月4日(月)より通常開館
~スタッフ一同お待ちしております~



「東松島市子育て支援センター」HPにも
記載しておりますのでご覧下さい。



矢本子育て支援センターほっとふる

〒981-0503
宮城県東松島市矢本字大溜9-1(東松島市図書館東隣)
TEL/0225-84-2676 FAX/0225-84-2853
E-mail hotful842676@gmail.com
開館日・時間 月~金曜日 9時~16時
相談 9時~17時

鳴瀬子育て支援センターあいあい

〒981-0303
宮城県東松島市小野字新宮前5(鳴瀬庁舎内2階)
TEL/0225-87-2338 FAX/0225-87-2338
E-mail hotful842676@gmail.com
開館日・時間 月~木曜日 9時~16時
相談 9時~17時