



## すくすく広場

# 2月すくすくだよ



山田町地域子育て支援センター  
(織笠保育園内)  
山田町織笠11-30  
0193-82-6099

**2月 4日(水) 中央コミュニティーセンター和室**  
時間: 9:30~11:30

### 《おはなしげきごっこ》

- ★大型絵本の読み聞かせ
- ★げきごっこ: あおむしくんに変身。



**2月 25日(水) 中央コミュニティーセンター和室**  
時間: 9:30~11:30

### 《ひなまつり会&ボランティアさんとなかよし遊び》

- ★2月生まれのお誕生会。
- ★おひな様を製作しましょう。
- ★なかよし遊び: わらべ歌あそび・フープとりゲーム・UFO キャッチャー他



## 赤ちゃんランド



**2月12日(木) 中央コミュニティーセンター和室**  
時間: 10:00~11:30

- ★赤ちゃんマッサージ ★親子のふれあい遊び ★離乳食レシピをプレゼント
- ★ママの製作 赤ちゃんの顔写真&足型でかわいい赤ちゃんまんを作ろう!
- ★育児講話: 「卒乳・卒ミルク・牛乳への移行と ママのセルフケア」  
講師: 山田町役場 保健師 東 知英さん

### ☆持ち物☆

親子の飲み物(水かお茶)・おしりマット(おむつ交換時に使用)  
お子さんに必要なもの(おむつ・着替え・おんぶひもなど)

## 2月のてあそび

### ♪ なっとうねばねば ♪

なっとう なっとう ね~ばねば  
 なっとう なっとう ね~ばねば  
 大粒なっとう 小粒なっとう おかめなっとう 水戸なっとう  
 なっとう なっとう ね~ばねば  
 なっとう なっとう ね~ばねば

大粒なっとう 小粒なっとう おかめなっとう 水戸なっとう

## 冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”(感染性胃腸炎など)があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。



家庭でできる  
予防法を実践し、  
ウイルスに  
負けない体を  
作りましょう。

### 手洗いとうがい

外出時は、うがいとせっけんを使った手洗いを週間しましょう。

### 室温管理・換気

部屋の中を温めすぎると、空気が乾燥します。設定温度は、18~20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温めすぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ1杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

### 外出時には、マスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。

### 嘔吐物の処理法

- ◆嘔吐物処理には、500ℓのペットボトルの水にペットボトルのキャップ2杯(10ml)の塩素系漂白剤の原液を入れる。
- ◆汚れた衣類の消毒には、塩素で漂白できないものもあるので、85℃で1分以上熱湯消毒してから他の物と分けて最後に洗濯します。布団などは、ぬれぞうきんで拭いてから85℃以上のアイロンを1分以上当てます。処理で使った物(マスク・タオル・手袋等)はビニール袋に密封して破棄します。

### 少量ずつこまめに水分補給

0・1・2歳児は、体に必要な水分の比率が大人に比べて大きく、嘔吐や下痢を繰り返すと脱水になりやすいので注意が必要です。嘔吐があっても、経口補水液をスプーンで1口ずつ、こまめに何回も与えましょう。ミルクや母乳でもかまいません。ただし、柑橘類のジュースは、与えないようにしてください。