



# 11月 すくすくだより

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

知っておきたい基礎知識



## インフルエンザ

### すくすく広場

**11月14日(水) 中央コミュニティーセンター**  
**時間 10:00~11:30**

- ★おふろごっこ：あったか～いおふろ気持ちがいいね！
- ★手作りおもちゃプレゼント

**11月28日(水) 中央コミュニティーセンター和室**  
**時間 10:00~11:30**

- ★おかいものごっこ：おかいものあととはつなげてみよう！
- ★お誕生会：11月生まれのお友だちをお祝いしましょう。  
写真入りお誕生カードをプレゼント
- ★育児講話：入園・入所に向けて  
講師：山田中央保育園 園長 三浦 昌子 先生



### 赤ちゃんランド

**11月21日(水) 中央コミュニティーセンター和室**  
**時間 10:00~11:30**

- ★親子のふれあい遊び★赤ちゃんマッサージ★ママのストレッチ体操
- ★絵本の読み聞かせ ★ママの製作（赤ちゃんの写真入りフレーム作り）

### 出前ワイワイキッズ

**11月2日(金)・19日(月)・30日(金)**  
**中央コミュニティーセンター和室**  
**時間 10:00~11:45**

- ★子育て支援センター室で行っているワイワイキッズを中央コミセンで行います。親子の遊び場として、ママのリフレッシュの時間としてお待ちしております。

### 11月の あそびうた

♪ あんぱん しょくぱん ♪  
あんぱん しょくぱん×2  
クリームパン×2  
サンドイッチ ドーナツ×2  
クロワッサン×2



**主な症状**

- ・突然の発熱。40℃近い高熱が出るが、まれに38℃くらいのこと。
- ・関節や筋肉、のどの痛み。
- ・全身の倦怠感。
- ・下痢、嘔吐、ひどい咳のほか、鼻水や腹痛などを伴うことも。

小さな子どもたちは、うまくことばで表現できません。そのため、周囲の大人が「いつもと違う様子」をキャッチする必要があります。「ぐったりしている」「機嫌が悪い」など、いつもと違うサインを見逃さないようにしましょう。



### 3つのかを忘れずに！

- 1. 加湿する**  
空気が乾燥していると、ウイルスが活性化するうえに、鼻やのどの粘膜が傷つきやすくなってウイルスに感染しやすくなります。加湿器を使うほか、ぬれたタオルなどを干して、40~60%の湿度をキープするようにしましょう。
- 2. かん気する**  
閉め切ったままだと、室内のウイルスの濃度が上がります。「30分おきに5分間換気をするなど時間を決める」「子どもに直接冷気が当たらない高い場所にある窓を少し開けておく」といった方法で、室内のウイルスを減らします。
- 3. かく認する**  
顔が赤い、青白い、表情に元気がないなど「いつもと違う」とときには、食欲や機嫌もよく見ましょう。こまめに体温を測ったり、ほかに症状がないかをチェックします。

**インフルエンザにかからない・うつさないためのポイント**

- \* **薄着を心がける**…薄着で過ごすことで、体温調節など体の機能が刺激されて、ウイルスへの抵抗力が高まることが期待されます。
- \* **はなをこまめにかむ**…鼻水がたまっていると鼻の粘膜の動きが低下します。鼻水はこまめに取り除きます。
- \* **手をしっかり洗う**…ウイルスの付いた手で鼻や口にふれると、ウイルスが体内に入り込みます。手を洗う習慣をつけることで、ウイルス感染を予防します。