



# たけのこだより 12月号

三陸道を南下、佐沼インター近くに行くと、白鳥たちが羽を休める姿が見られるようになりました。冬がきてしまいましたね。早朝には霜が落ちています。車の運転には十分お気をつけください。

今月も元気に子育て支援センターに遊びに来てください！館内・スタッフの衛生管理、感染対応を徹底し、安心・安全な「遊びの場」の提供をしていきます。



## 【12月の行事予定】

- 12/5 (月) 作って遊ぼう：12月・1月のカレンダー作り
- 12/6 (火) 誕生会
- 12/7 (水) 親子体操教室：予約簿記入のほか、電話予約もできます。  
内容：ベビーマッサージ、幼児運動遊び、大人のストレッチなど
- 12/13 (火) 第4回母親教室：予約簿記入のほか、電話予約もできます。  
内容：「しつけ」についてのヒントを、牧子先生が分かりやすくお話してくれます。お子さんがいる方、これからお子さんを迎える方、皆さんに是非聞いてほしい内容です！  
定員 10組です。
- 12/20 (火) クリスマス会：地域子育て支援センターの予約簿に記入してください。  
内容：予約開始 12/12 (月) から 定員：15組です。

### 『知っていて欲しい事』

地域子育てセンターでは、日頃の子育てや、日常の中での小さな悩みや相談に、常駐の保育士が相談に応じています。「誰かに聞いてほしいけど誰に言えばいいのだろう」そんな思いを、お話しください。

来館相談：電話で相談日時をお伝えください

電話相談：月～金、午前 10 時～午後 5 時

※行事や会議などで対応できない際は

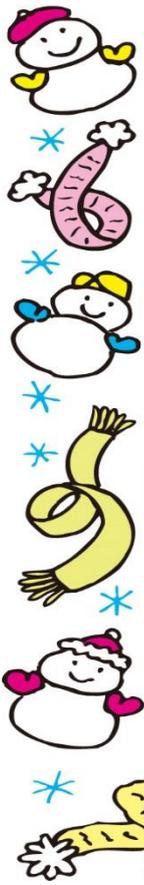
折り返し連絡いたします。差し付かえなければ、連絡先を教えてください。



各子育て支援センターでは、子育て中の皆さんが日常の中で一息つきたい時に、ちょっと腰を掛けて、心と体を休める場所でありたいと思っています。派手なことや、とび抜けた売り込みもないけど、なんとなくそこに行くと、リラックスできる。そう感じていただけるよう、私たちは日夜、笑顔の練習をしています！**ゆる～く居たい時**、是非、立ち寄ってみてくださいね！  
お待ちしております(˘)/

地域子育て支援センター	46-3042
戸倉地区子育て支援センター	28-9366
歌津地区子育て支援センター	28-9656
保健福祉課子育て支援係	46-1402

これから本格的な「冬」。感染性の病気やケガについて、お知らせしますね。



## 油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

### 冬のかぜによくある特徴

せき・鼻水・のどの炎症・発熱

呼吸器系にくるかぜ

下痢・おう吐

消化器系にくるかぜ

インフルエンザの症状も、急激な発熱とせきや鼻水など、通常のかぜと大きな変わりはありません。流行時は、医療機関を受診し、診断を！



### 「クループ症候群」

気管が腫れて呼吸困難になる場合があります！  
のどの痛み・ケンケンという甲高く犬が吠えるような咳・声のかすれ・息を吸う時、ヒューヒューと音がする、などの症状の時は、早めに受診を。夜間でも、咳が酷く、苦しそうなときは急いで受診してください。

鼻水の色、耳の中のおい、お口のおい、うんちのおい、赤ちゃんの体はお話ができない時期でも、たくさんの病気のサインを出してくれます。お家の皆さんが上手にキャッチして、早めに受診してくださいね！

寒い時期の「やけど」に、くれぐれも ご注意ください！！

## 使い捨てカイロにも気をつけて！

### 低温やけどに注意しましょう

低温やけどは、急激な熱さを感じにくいために、ゆっくりじっくり起こるやけどです。お風呂のお湯より少し高いくらいの温度でも、長時間触れていることで、皮膚の内部に大きなダメージが加わります。皮膚が赤くなる、水ぶくれができるなどの比較的軽い症状から、皮下組織が壊れるくらい重症のやけどになってしまう場合もあります。  
温度差を感じにくい高齢者や子どもに多く起こります。はれや赤み、痛みが長引くときは必ず受診しましょう。

### 低温やけど

#### 貼るタイプのカイロ

必ず衣類の上に貼り、同じ箇所に長時間当たらないこと。貼ったまま寝てしまうのもNG。

#### くつした用のカイロ

くつしたを脱いだ状態で使ったり、体の他の部位に使うと高温になる危険性が。

#### 湯たんぽ、あんか

厚手のカバーに包んでも、低温やけどの危険が。寝る前に入れて寝具を温めておき、寝るときには出しましょう。

#### ホットカーペット

長時間横になったり、眠ったり、座ったままの状態していると低温やけどになることも。

