

～子育て家庭のみなさんへ～

すっかり袖の長い衣類を身にまとうようになり、朝夕と日中との寒暖差も手伝い、深まりゆく秋を感じずにはいられない季節となりました。みなさんお元気ですか。賑わいが戻ったセンターは、遊びに来てくださっているお子さんたちが可愛くて、また、親御さんたちの子育て時間の一生懸命が大変尊くて、親子で共に遊びに入ることができる場所のひとつとして、社会情勢の落ち着きにより、センター開放が今後も維持されることを願わずにはられません。ワクチン接種もずいぶん進んでいる様子がニュースから伝わってきますが、十分に気をつけることを変わらず配慮しながら、それぞれのご家族の充実した『秋』を過ごすことができたらいいですね。

センターでは、安心して過ごしていただけるよう、また、お子さんの興味・関心が広がる環境に心がけたお部屋を設定しております。よかったら、あなたの可愛いお子さんをお連れになって、あそびにいらしてくださいね。



あったかいね～

ままごとコーナーのひとつコマより

11月

いちい子育て支援センター

繋がる

# ～おたより～

第8号

～センターのあそび紹介～

## おちばひろいあそび



～絵本の紹介～



『やまのおんがく』より

～コロナ対策～

☆マスク着用 ☆手洗い

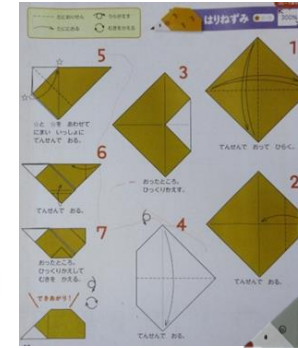
☆換気

☆ソーシャルディスタンス

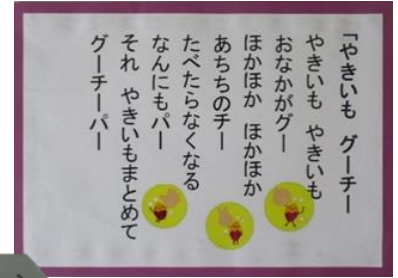
ホッとなごんで心の健康



～作ってみよう♪～



～歌ってみよう♪～



## ☆保健師による保健コーナー☆

### ■知っておきたい乳幼児の病気～鼻カゼ～■

涼しくなると、鼻カゼが流行しはじめます。くしゃみ・鼻水・鼻づまりが主な症状になりますが、喉に鼻水が流れるため、咳や喉の痛みが出ることも多いです。鼻カゼの原因の大部分はウイルスによるものですが、そのウイルスに直接作用する有効な薬はありません。大切なのは自宅でのケアです！！



### 自宅でのケアのポイント

原則は安静(室内で静かに生活する)、十分な睡眠、水分補給、乾燥するシーズンであれば適切な湿度を確保することです。

### ◆鼻水がでているときのケア◆

- ・こまめに鼻をかみましょう。自分で鼻がかめない場合は鼻吸い器なども活用するのみの一つの方法です。
- ・鼻水で寝苦しいときには、頭を少し高くし、横向きに寝かせてみてください。
- ・鼻水が刺激になって鼻の下がただれることがあります。そんな時はベビーオイルやワセリンを塗ってお肌を守りましょう。

### ◆なかなか治らないときは・・・◆

合併症(副鼻腔炎・中耳炎・気管支炎・肺炎が多い)が起こっていないかを判断することが大切です。なかなかすっきりしないときは、病院に受診されることをおすすめします。

月1回 健康相談 9:00～11:00 実施

わからないことや悩んでいること等、どんなことでもOKです！

(詳しくはHPをご確認ください)