

児童館へ あつま〜れ

申込 3/18(土)~3/25(土) 抽選 3/26(日)

◆たけのこ掘り

【日時】4月15日(土) 9:30~11:00

(雨天及びたけのこの生育状況により日程変更あり)

【内容】たけのこ掘りを体験する

【講師】今井 孝雄 先生【参加費】100円

【対象】市内在住小学生 抽選で10名

(1年生は保護者同伴。幼児同伴不可)

児童館3月の予定【開館9:00~17:00】

※予定変更のときは遊戯室掲示板でお知らせします。

1水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	製作「おひなさま」
2木	ママとマシュマロ	10:30~11:00	ママと赤ちゃんのふれあい遊び
	みんなであそぼう	15:30~16:00	フルーツバスケット
3金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	製作「おひなさま」
4土	むかし遊び	13:00~15:00	伝承遊び ※うわばき持参 (協力:いちはらシルバ友の会)
5日	子どもハンドメイド教室 (登録制)	9:30~11:30	チョコレートで壁掛けを作る
	チャレンジ広場	14:00~14:30	作って飾ろう
6月	月曜日は乳幼児、小学生共に保護者同伴でご利用ください		
7火			
8水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ふれあい遊び
9木	ママとマシュマロ	10:30~11:00	ママと赤ちゃんのふれあい遊び
	あつまれキッズ	15:30~16:00	おはなし迷路で遊ぼう
10金	ケロケロクラブ	10:00~11:30	ふれあい遊び
11土	おもちゃ広場	10:00~11:30	おもちゃ遊びとおもちゃの貸し出し (協力:更生保護女性会)
12日	自習広場	9:30~12:00	宿題や自習をします (協力:まなび舎こすもす)
13月	月曜日は乳幼児、小学生共に保護者同伴でご利用ください		
14火	おはなし会	10:30~11:00	絵本、ペープサートなど (協力:おはなし出前の会)
15水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	わんぱく遊び
16木	ママとマシュマロ	10:30~11:00	ママと赤ちゃんのふれあい遊び
	子どもチャレンジピック	15:30~16:00	第3回 豆つかみ競争
17金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	わんぱく遊び
18土			
19日	チャレンジ広場	14:00~14:30	ドミノで遊ぼう
20月	月曜日は乳幼児、小学生共に保護者同伴でご利用ください		
21火			
22水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	お楽しみ製作
23木			
24金			
25土	おもちゃ広場	10:00~11:30	おもちゃ遊びとおもちゃの貸し出し (協力:更生保護女性会)
26日			
27月	月曜日は乳幼児、小学生共に保護者同伴でご利用ください		
28火	おはなし会	10:30~11:00	絵本、手遊びなど (協力:ちびちびちゃんのほっけ)
29水	子ども映画会	10:00~11:30	映画を楽しもう
30木			
31金			

健康ひとくちメモ

看護師 江田智子



スギ花粉症のセルフケア

花粉症は、体内に入った花粉を異物の侵入と認識した免疫細胞が、体を守ろうと過剰に反応して起こります。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、全身の倦怠感、イガイガや咳など、のどの不快感、頭痛などの症状が起こります。

- 朝起きたら、花粉情報をチェックする
花粉が特に多くなる日
晴れて気温が高い日 雨上がりの翌日
空気が乾燥して風が強い日
気温の高い日が2~3日続いたあと
- 外出時
メガネ(花粉が入りにくい物)とマスク(顔にフィットする物)を着用
つばの広い帽子
マフラーやスカーフで首元をカバー
木綿や化繊などツルツルした素材の上着
飛散量の多い午後1時~3時は外出を控える
- 家やその他
掃除はこまめに、拭き掃除を日課にする
戸や窓はむやみに開けない
洗濯物は室内干し、布団は布団乾燥機などを活用
規則正しい生活、十分な睡眠、風邪を引かない
バランスのとれた食事、お酒やタバコを控える
- 帰宅後
家に入る前に花粉を払い落とす
家に入ったら、洗顔・うがい・鼻をかむ
夜の入浴で花粉を洗い流す

- つらい症状のケア
※鼻のセルフケア(鼻水・鼻づまり)
鼻の粘膜を傷めない生理食塩水(0.9%の食塩水)を使って、鼻を洗い異物を洗い流す。ただし、洗ひすぎは禁物。
※目のセルフケア(目のかゆみ)
目を洗う。目を傷つけないように、市販の人工涙液などで洗浄する。また、冷やしたタオルで目を冷やすとかゆみが軽減する。

編集後記 近所の庭がピンクや黄に色付いて、なんだか気持ちがウキウキ!
健康のための散歩も足取りが軽くなる、今日この頃です。🍡

【広報部会】部長 大野繁樹
部員 植草愛子 市川政徳 小出智秀
木内清志 齊藤毅 中野美智子

菊間コミュニティ保健福祉センター

〒290-0007 千葉県市原市菊間1870番地4
電話 0436(42)3424 FAX 0436(42)3426
http://www.city.ichihara.chiba.jp/shisetu/comyu/sisetu_kikuma/index.html