

児童館へ あつま〜れ

児童館 12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	風船パレーで遊ぼう
2金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	製作「クリスマス飾り」
3土	子どもクッキング教室 (登録制)	9:30~12:00	メロンパン風クッキー&コーンスープを作ろう
4日	チャレンジ広場	14:00~14:30	製作「クリスマス飾り」
5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。9:00~17:00		
6火			
7水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	シアター
8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
	子どもの健康相談室	11:10~11:40	歯科衛生士による子どもの健康相談
	あつまれキッズ	15:30~16:00	「かるた取り」で遊ぼう
9金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	シアター
10土	おもちゃ広場	10:00~11:30	おもちゃ遊びとおもちゃの貸出し (協力:更生保護女性会)
11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)
12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。9:00~17:00		
13火	おはなし会	10:30~11:00	絵本、手遊びなど (協力:びよんびよん)
14水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ふれあい遊び
15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4回「缶積み競争」
16金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ふれあい遊び
17土	子どもトールペイント教室 (登録制)	9:30~12:30	クリスマスの壁飾りを作る
18日	チャレンジ広場	14:00~14:30	サンタカードを作ろう
19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。9:00~17:00		
20火			
21水			
22木			
23金	天皇誕生日(休室)		
24土	おもちゃ広場	10:00~11:30	おもちゃ遊びとおもちゃの貸出し (協力:更生保護女性会)
25日	子ども書き初め教室 (登録制)	9:30~12:00	書き初めの課題を仕上げる
26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。9:00~17:00		
27火	おはなし会	10:30~11:00	絵本、手遊びなど (協力:ちびちびちゃんのぼっけ)
28水			
29木			
30金	全館休館日		
31土			

健康ひとくちメモ

看護師 江田智子



インフルエンザ予防

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染して起きます。38℃以上の突然の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、のどの痛み、鼻水、咳などの全身症状が現れます。乳幼児では、まれに急性脳症、高齢者や免疫力の低下している人、慢性疾患を持つ人では肺炎を起こし重症になることがあります。毎年12月から3月にかけて流行します。今から予防に取り組みましょう。

<感染経路>

飛沫感染・咳やくしゃみによって飛び散ったウイルスを吸い込んで感染する。

接触感染・ウイルスがついた手で、鼻や口を触り粘膜から感染する。

<予防>

- 流行前のワクチン接種

ワクチンを接種して、約2週間後から抗体価が上がり始め、1~2か月で最も高くなる。

65歳以上の方や、60歳以上65歳未満で一定の疾患や障害のある方は、定期予防接種(一部公費負担)がある。

- 手洗い・うがい

外出後は、石けんでよく洗い流水でよく流す。アルコール性手指消毒剤も有効。

- 咳エチケット

咳やくしゃみをするときは、口と鼻を覆い周りの人に顔を向けない。人混みではマスクを着用する。マスクは鼻と口を覆うものを。

- 適度な湿度

部屋の湿度を50~60%に保つ。

- 十分な休養・バランスのよい栄養

食事では、体を温め、野菜がたっぷりとれる鍋料理がお勧め。

- 無用に人混みに入らない

やむを得ない場合は、マスクを着用する。



応募者多数の皇帝ダリアコンテスト。皆さんが楽しみにしている分、毎年、折れてしまわないかとっても不安です。今年はずっとより大きくならなかったけど、無事に育ってよかったなあ。(石)

【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