

児童館へ あつま〜れ

申込 11/18(月)~11/25(月)抽選 11/26(火)

◆子どもクッキング教室

【日時】 12月8日(日) 9:30~12:30
 【内容】 粉からうどんを打ち、きつねうどんを食べる
 【講師】 チャーミー【参加費】 400円
 【対象】 市内在住の小学生 抽選で12名

◆子どもクラフト教室

【日時】 12月21日(土) 9:30~11:30
 【内容】 ゆび編みでマフラーを作る
 【講師】 植草 愛子 先生【参加費】 100円
 【対象】 市内在住の小学生 抽選で12名

◆子ども書き初め教室

【日時】 12月25日(水) 9:30~12:00
 【内容】 書き初めの課題を仕上げよう
 【講師】 松本 一男 先生
 【参加費】 無料(書道道具と清書用紙は各自で持参)
 【対象】 市内在住の小学生(3~6年生)抽選で10名

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	日	チャレンジ広場	14:00~14:30	小麦粉粘土で遊ぼう
2	月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい 9:00~17:00		
3	火	おはなし会	10:30~11:00	絵本の読み聞かせなど (協力:びよんびよん)
4	水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ママと踊ろう
5	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	風船バレーで遊ぼう
6	金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ママと踊ろう
7	土			
8	日	子どもクッキング教室(登録制)	9:30~12:30	粉からうどんを打ち、きつねうどんを作る
9	月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい 9:00~17:00		
10	火	おはなし会	10:30~11:00	絵本の読み聞かせなど (協力:おはなし出前の会)
11	水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	製作「クリスマス飾り」
12	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	「かるた」で遊ぼう
13	金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	製作「クリスマス飾り」
14	土	おもちゃ広場	10:00~12:00	おもちゃ遊びとおもちゃの貸出
15	日	チャレンジ広場	14:00~14:30	クリスマスリースを作ろう
16	月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい 9:00~17:00		
17	火	家庭児童相談	10:30~15:30	相談員が相談に応じます (主催:市原市)
18	水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ママと遊ぼう
		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
19	木	子どもチャレンジピック	15:30~16:00	第4回 缶積み競争
20	金	たのシアター	10:30~11:00	おたのしみシアター
21	土	子どもクラフト教室(登録制)	9:30~11:30	ゆび編みでマフラーを作ろう
22	日			
23	月	休 室 日 ~ 天 皇 誕 生 日 ~		
24	火			
25	水	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	木			
27	金			
28	土			
29	日			
30	月	年 末 年 始 休 館 日 (~1月3日)		
31	火			

健康ひとくちメモ

看護師江田 智子



インフルエンザとかぜ予防

	インフルエンザ	かぜ
発症	急激	比較的ゆっくり
初期症状	発熱 悪寒 頭痛	くしゃみ 鼻水のどの乾燥感
主な症状	高熱 頭痛 関節痛筋肉痛 のどの痛み 鼻水	のどの痛み 鼻水鼻づまり くしゃみ 咳 発熱
潜伏期間	1~2(~3)日	2~3(~5)日

★ 予防・セルフケア★

- ・手洗いの習慣をつける(ドアノブ、スイッチなどを触った後や外出後)
- ・うがいでのどの粘膜を潤し、ウイルスへの防御機能を高める
- ・マスクはのどに湿気を保ち、ウイルスの侵入を防ぐ。不織布性マスクがお勧め
- ・ウイルスに近づかないため、人混みや繁華街への外出は控える
- ・十分な休養で、疲れはその日のうちにとる
- ・バランスのとれた食事を心がける
- ・かぜとインフルエンザのウイルスは乾燥と寒さ好き、部屋の温度は20℃前後、湿度は50~60%に保つ
- ・予防接種(インフルエンザ)を受ける。特に子どもや高齢者の重症化しやすい人にはお勧め。ワクチン接種の効果が現れるのに2週間程度かかる。12月中旬までに受けるのがよい

編 集 後 記 カレンダーも残す事、後1枚。いよいよ冬本番に成りますね。今月にコミュニティで開催される「センターまつり」には皆様もぜひ参加され楽しいひとときをお過ごし下さい。☺

【広報部員】 部長 曾我順子・副部長 中村直文
 部員 植草愛子・稲月金彌・市川政徳・保谷杉子

〒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.kikuma-cwc.jp>