

# 児童館へ あつま〜れ

## 児童館4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火			
2水	たのしい人形劇	10:30~11:00	人形劇「おむすびころりん」 (出演:ポケット)
3木	みんなであそぼう	15:30~16:00	フルーツバスケットで遊ぼう
4金			
5土	むかし遊び	13:00~15:00	昔から伝わる遊びを楽しむ
6日	チャレンジ広場	14:00~14:30	だるまさんがころんだ
7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		
8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)
9水			
10木	あつまれキッズ	15:30~16:00	ドミノで遊ぼう!
11金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ふれあい遊び
12土	おもちゃ広場	10:00~12:00	おもちゃの貸出と遊び
13日			
14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		
15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)
16水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ちょこっとシアター
17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1回「ウー万歩」
18金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ちょこっとシアター
	エ 作 ラ ン ド	15:00~16:00	わくわく工作
19土			
20日	チャレンジ広場	14:00~14:30	製作「きれいな花壇」
21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		
22火	おはなし会	10:30~11:00	絵本の読み聞かせなど (協力:かけはしの会)
	教育相談	13:00~16:30	スクールカウンセラー が相談に応じます (主催:教育委員会)
23水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	製作「こいのぼり」
24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
25金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	製作「こいのぼり」
26土	おもちゃ広場	10:00~12:00	おもちゃの貸出と遊び
27日			
28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		
29火	昭 和 の 日 ( 休 室 )		
30水			

## 健康ひとくちメモ



看護師江田智子

### 花粉症

今年のスギ花粉の飛散数は、関東地方では例年より少ない見込みとされていますが、油断せず徹底ケアで花粉シーズンを乗り切りましょう!

#### 花粉の多い日と多い時間帯

- ①晴れて気温が高い
- ②空気が乾燥して風が強い
- ③雨上がりの翌日や気温の高い日が2~3日続いた後
- ④昼前後と日没後

#### 日常生活のこころえ

- ①花粉情報を毎朝チェックする
- ②不用な外出は避け、窓を開けない
- ③洗濯物や布団は外に干さない
- ④掃除はこまめにして、基本は拭き掃除を
- ⑤マスク
  - ・吸い込む花粉を約1/3から1/6に減らせる
  - ・不織布製で顔にフィットするもの
  - ・使い捨てのものが衛生的
- ⑥メガネ
  - ・眼に入る花粉をおよそ40%減少、花粉症用ではおよそ65%も減少する
- ⑦服装
  - ・外出時は綿やポリエステル素材を着用
  - ・つばの広い帽子・手袋を着用
- ⑧帰宅時
  - ・服などに付いた花粉をよく払う
  - ・うがい・手洗い・顔や眼を洗い鼻もかむ
- ⑨睡眠をよくとり、正常な免疫機能を保つ
- ⑩鼻の粘膜を正常に保つために、風邪を引かない、お酒やタバコを控える

**編集後記** 私は、自転車通勤をしています。年明けと共に、水仙・梅と咲き始め、ほのかな香りをただよわせ、夏みかんも色あざやかに、春も近いと感じていました。・・・が2月8日の大雪にはびっくりでした。木々に積もった雪はとてもきれいでした。自然を感じられる道、時間は大好きです。㊦

【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

### 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.kikumura-cwc.jp>