

あ の ね



新型インフルエンザから子どもを守ろう！

予防の基本は、「**手洗い**」「**うがい**」「**咳エチケット**」です。

手洗い

厚生労働省の対策マニュアルでは、手洗い15秒以上とありますが小さな子だと15秒以上はけっこう長い時間です。親が洗ってあげても手が小さすぎて細かなところに洗い残しができる可能性が高くなります。家庭用消毒薬やジェルなど上手に利用しましょう。



うがい

ガラガラうがいのできない小さな子は、水分を取らせて喉を潤すだけでも随分違うようです。あまり小さいと無理ですが、あたたかい緑茶のカテキンが感染予防に良いといわれているので、冷たいジュースではなく、意識して緑茶で多めに水分をとりましょう。ウイルスは、歯と歯ぐきの間が最も繁殖するそうです。歯磨きをしっかり行うことも大事です！

咳エチケット

咳やくしゃみが出そうになったときや咳やくしゃみができる時は、まず、ハンカチ、ティッシュなどで口と鼻を被いましょう。（使用したティッシュはフタ付きの専用ゴミ箱に捨てましょう）その後は、よく手を洗いましょう。手洗い場が近くにない時は、ウエットティッシュでも代用できます。症状のある人は、マスクを正しく着用しましょう。

情報コーナー

子育てママ・パパのおしゃべりルーム

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

12月予定



2日(水)栄養相談
6日(日)
9日(水)
16日(水)栄養相談
23日(水)

10時から12時まで、小野市うるおい交流館エクラ託児ルーム「ちびっこバク」を開放しています！
参加費無料、栄養相談の日は託児サポーター在室

1月活動風景

身長・体重測定



大きくなったかな♪

みんなで遊ぼう

ボール遊び楽しいな♪



ママが絵本を読んでくれました♪



ママのお話はずんできます♪



★活動・情報提供のお願い★
あなたのサークル活動をPRしませんか？
情報提供もお願いいたします。

愛情

「孫育て」に関する本や、講座の開催をよく目にしたり耳にします。共働きの親が増え、子育ての担い手として祖父母への期待が高まっているためです。しかし、育児の知識や方法については、親世代と祖父母世代ではギャップがあり、思わぬトラブルが生じることも・・・

トラブルを避けるためにも、お互いに十分に話し合い助け合う事が大事ですね！

こんなに違う昔と今の子育て

	祖父母世代	親世代
妊娠中	2人分食べる	体重管理に注意
入院中	母子別室 多	母子同室 多
育児	布おむつ 大人が噛んで ろうつし	紙おむつ 虫歯菌がうつるので ろうつしはしない

風邪に負けない！

【VA】 粘膜を強くしてウイルスの侵入を防ぐ (Vol.2に掲載)

【VC】 風邪のウイルスに対する抵抗力を高める

1日の栄養所要量 【VC】

1~2歳	45mg
3~5歳	50mg
6~8歳	60mg

食品でたとえると

みかん	1個	30mg
柿	中1個	50mg
苺	大1個	20mg
じゃがいも	中1個	30mg
さつまいも	中1本	70mg



弱点

溶けやすく壊れやすい。
吸収効率が良い食べ方は・・・
あまり調理せず皮をむいてそのまま食べる。果物が一番です。

組み合わせると

鉄分豊富なひじきとじゃが芋の煮物 → 鉄の吸収をサポート → 【貧血】
ゼラチンとオレンジでゼリー → コラーゲンの生成をサポート → 【肌の健康】
ナッツ入りのサラダ → ストレスによってできる活性酵素を抑制する※VEを助ける → 【ストレス】

※VEは体内細胞の酸化を防ぐ働きがあります。主にナッツ類・緑黄食野菜・果物・食物油脂に多く含まれます。

強いからだをつくらう！

♪編集後記♪

新型インフルエンザが猛威をふるっています。「手洗い」「うがい」「咳エチケット」をしっかり実行して子どもたちをウイルスから守りましょう。土・日曜日など人ごみの多いところはなるべく避け睡眠と栄養をしっかりとって、元気に新年をお迎えください。

【編集・発行】NPO 法人 北播磨市民活動支援センター
兵庫県受託事業：「NPOと行政の子育て支援会議運営事業」
東播磨・北播磨・丹波・但馬地域担当
子育て支援コーディネーター 時政(ときまさ)

〒675-1366
小野市中島町72番地 小野市うるおい交流館エクラ内
TEL 0794-63-8156 FAX 0794-62-2400
E-mail: window@ksks-arche.jp