

子育てワンポイント

かぜやインフルエンザを予防しましょう！

秋から冬への季節の変わり目は、体調を崩しやすく発熱や嘔吐・下痢などウイルスによる感染症が多くみられます。

向寒の折、かぜやインフルエンザの原因となるウィルスは、低温で乾燥した所を好み、咳やくしゃみによって空気中に広まり、鼻やのどへ吸い込むことで感染していきます。

感染症を予防するために『手洗い・うがい』を習慣づけましょう。

《外から帰ったら手洗い・うがいを必ずしましょう！》

効果的な手洗い方法

- ①手のひらをあわせて力強く5秒間ゴシゴシ洗う。
 - ②手の甲を伸ばすように右も左も5秒間ゴシゴシ洗う
 - ③指先、つめの間も渦を描くように5秒間ゴシゴシ洗う
 - ④指の間も十分によくこすりあわせて5秒間ゴシゴシ洗う
 - ⑤親指を手のひらでゴシゴシねじり洗い
 - ⑥手首も忘れずに5秒間ゴシゴシ洗う
- ※石けんを使ってしっかり洗い、きれいに流して乾いたタオルで拭きましょう。乳幼児では、手を口に入れることが多いので、手洗いや手、口のまわりを拭いて清潔にしましょう。

効果的なうがい方法

- ①クチュクチュうがい
口に水を含みそのまま口の中で強めに「クチュクチュ」して吐き出します。
 - ②ガラガラうがい
口に水を含み上を向いて15秒、なるべくのどの奥まで水が入るように「ガラガラ」をして吐き出します。
 - ③もう一度ガラガラうがい
もう一度口に水を含み上を向いて「ガラガラ」を繰り返します。
- ※うがいはのどを清潔にしてウイルスをくっつきにくくします。うがいできない幼児ではクチュクチュペツを2～3回繰り返して口の中をきれいにしましょう。



育児相談・4か月児相談・2歳6か月児相談・おっぱい相談

月日	受付時間	主な対象町	会場	相談内容	お知らせ
11月7日(金)	10:00～11:30	吉田町	中央保健センター	●育児相談 ●4か月児相談 ●2歳6か月児相談	※4か月児相談、2歳6か月児相談の対象児には個人通知します。 【対象】4か月児相談は平成26年7月生まれ。 2歳6か月児相談は平成24年5月生まれ。 ※内容：身体計測・食生活・歯・育児全般における相談 ※現在使用している歯ブラシをご持参ください。
	13:00～14:30	吉田町 美土里町 高宮町			
10:00～11:30	甲田町	※午後の相談会では、『おっぱい相談』も行います。希望の方は、事前に保健医療課へお申込みください。(TEL42-5633)			
13:00～14:30	向原町 八千代町				

対象町で来られない場合、他の対象町でも受けられます。事前に保健医療課(TEL42-5633)までご連絡ください。

【乳幼児健康教室】

すくすく教室 ～すくすく離乳食～
★お口の発達にあった離乳食をすすめよう！★
赤ちゃんのお口の機能や発達に合わせた食べ方など分りやすく説明します。離乳食を作って試食をします。

日 時	場 所	申込期間	対 象	持参物
11月14日(金) 10:00～11:30	中央保健センター 3階	11月7日～ 11月13日	★生後5か月児～ 1歳6か月児と その家族	お茶・タオル

※きょうだいでのご参加の方は、託児もあります。
※参加希望の方は、保健医療課(TEL42-5633)へお申し込みください。

(受付時間：8：30～17：00、土日祝は除く)
Email : sukusuku@city.akitakata.lg.jp
メールで送られる場合は、件名に「すくすく離乳食教室申し込み」と入力して、本文にお子さんの名前、月齢、町名、アレルギーの有無、きょうだい参加の有無(有の方は、名前、年齢)を入力してください。

ハッピープレママサロン

～妊娠中からの子育てを応援します～

日 時	場 所	内 容	担 当
11月18日(火) (10:00～12:00)	中央保健センター 3階	第2回 「輝くママになるう♪」 ★妊娠期・授乳期ママの栄養 養三二講座♪ ★妊娠中のデンタルケアと 赤ちゃんのお口の話♪	栄養士 歯科衛生士 保健師

【対象者】妊婦さん(状態が安定している方)と家族

【持参する物】母子健康手帳・お茶等

【参加と託児】参加には予約が必要です。託児希望がある場合は、予約時にご相談ください。

※3回シリーズですが、いつからでも参加できます。

次回は12月2日(火)《赤ちゃんのお世話～沐浴・抱き方・おむつ替えにチャレンジ》を予定しています。

※予約先：保健医療課 TEL42-5633



第16回美土里こども神楽発表大会での一コマ(9月15日(月・祝)撮影)

子育て支援

園庭開放・体験入園日程

子どもたちは友だちと遊んだり、お母さんと遊んだりと楽しい時間が過ごせます。そのかわり、お母さんたちは育児の悩みなど情報交換もできます。
●持参するもの お茶・タオル・着替え

日 時	保育所(園)名	内 容
11月4日(火) 10:00～11:30	吉田保育所	園庭開放
11月4日(火) 9:30～11:00	かわね保育園	園庭開放
11月5日(水) 9:30～11:00	ふなさ保育園	園庭開放
11月5日(水) 11:30～12:30	ひの川幼稚園	焼き芋会(要申込)
11月6日(木) 10:00～11:30	小田東保育所	園庭開放
11月7日(金) 10:00～11:30	吉田幼稚園	園庭開放
11月11日(火) 10:00～11:30	吉田保育所	園庭開放
11月11日(火) 9:30～11:00	くらはら保育園	園庭開放
11月12日(水) 9:45～11:00	甲立保育所	園庭開放
11月12日(水) 10:30～11:45	ひの川幼稚園	園庭開放(なかよし広場)
11月13日(木) 9:30～11:00	ひまわり保育所	園庭開放
11月13日(木) 9:30～11:00	みどりの森保育所	園庭開放
11月14日(金) 10:00～11:30	吉田幼稚園	おたのしみ会
11月18日(火) 10:00～11:30	吉田保育所	園庭開放
11月18日(火) 10:00～11:30	小原保育所	園庭開放
11月20日(木) 10:00～11:30	向原こぼと園	園庭開放
11月25日(火) 10:00～11:30	吉田保育所	出前保育(共同保育の会どんぐりころさんの所へ伺います)
11月26日(水) 9:30～11:30	入江保育園	園庭開放
11月27日(木) 10:00～11:30	みつや保育所	体験入園
12月2日(火) 10:00～11:30	吉田保育所	園庭開放
12月2日(火) 9:30～11:00	かわね保育園	園庭開放

◆下記の保育園は、随時園庭開放を行っております。行事の都合がありますので、各保育園にお問い合わせください。

- 刈田保育園 TEL52-2099
- 八千代南保育園 TEL52-3048
- 可愛保育園 TEL43-1776

げんきな親子

子育て中のみなさんを応援するコーナー。
子育てに関する情報をいろいろ掲載します。



子育て支援センター

【プレイルーム】

クリスタルアージュ1階にあるプレイルームは、子育て中の親子が集い交流しあえる場所です。3歳までのお子様向けのオモチャを置いてありますので保護者の方と一緒に気軽にご利用下さい。おしゃべりをして、ホッと一息しませんか。

■場 所 クリスタルアージュ1階 エレベーター正面
■利用時間 月曜日～金曜日 8：30～17：15

【子育て交流会】

と き	と ころ	内 容
11月13日(木) 10:15～10:30 受付 10:30～11:00 活動	クリスタルアージュ 1階 プレイルーム (吉田町)	親子交流会 *対象年齢 1歳児
11月20日(木) 10:15～10:30 受付 10:30～11:00 活動	クリスタルアージュ 1階 プレイルーム (吉田町)	親子交流会 *対象年齢 0歳児
11月27日(木) 10:15～10:30 受付 10:30～11:15 活動	吉田運動公園 エアロビクス室 (吉田町)	親子体操 *対象年齢 2～4歳児

■持ち物 水分補給の飲み物、汗拭きタオル、着替え等
■人数や季節等により時間が前後する場合がありますのでご了承ください。

■託児はありませんが、対象年齢ではないごきょうだいを連れてこられても大丈夫です。

■ご利用は無料です。ご予約は必要ありません。

問 子育て支援センター TEL47-1283

【子育て相談】

子育て支援センターでは、家庭児童相談員・母子自立支援員・保健師・子育て支援員が子育てに関する悩みなど相談に応じています。お子様と一緒に気軽においでください。

〈電話での相談も受け付けています。〉

■受付時間 月曜～金曜日 8：30～17：15

問 子育て支援センター TEL47-1283

健康診査

月日・受付時間	対 象	会 場
11月6日(木) 13:00～13:15	3歳児健康診査 ・H23年5月生まれ	安芸高田市民文化センター クリスタルアージュ4階
11月13日(木) 13:00～13:15	1歳6か月児健康診査 ・H25年4月生まれ	安芸高田市民文化センター クリスタルアージュ2階
11月20日(木) 13:00～13:15	乳児健康診査 ・H26年1月生まれ	安芸高田市民文化センター クリスタルアージュ2階

※健診内容は、診察、身体計測、食生活・歯・こぼなど育児全般における個別相談。

※対象児には個人通知します。

※体調不良やその他の理由で欠席される場合は、事前に保健医療課(TEL42-5633)までご連絡ください。