

## 1月のひろば活動 参加申込はいりません。 活動時間10:30～11:30

おはなしひろば・・・絵本の読み語り つくってあそぼうひろば・・・「よくまわるこま」をつくろう  
 おひさまひろば・・・親子ふれあい遊び ぐりとぐらのおはなしひろば・・・絵本の読み語り  
 0歳児ひろば・・・親子ふれあい遊び よーい・どん！ひろば・・・体を思いっきり動かそう

日	曜日	ひろば名	活動場所
4	火	おはなしひろば	こどものいえ
6	木	よーい・どん！ひろば	きらら
		おはなしひろば	鯉こいランド
7	金	おひさまひろば	こどものいえ
		おはなしひろば	きらら
13	木	つくってあそぼうひろば	きらら
		おはなしひろば	鯉こいランド
14	金	よーい・どん！ひろば	こどものいえ
		おはなしひろば	きらら
		0さいじひろば	鯉こいランド

日	曜日	ひろば名	活動場所
18	火	ぐりとぐらのおはなしひろば	こどものいえ
		おひさまひろば	きらら
20	木	おはなしひろば	鯉こいランド
21	金	おはなしひろば	きらら
		0さいじひろば	こどものいえ
25	火	よーい・どん！ひろば	鯉こいランド
		おはなしひろば	こどものいえ
27	木	0さいじひろば	きらら
		おはなしひろば	鯉こいランド
28	金	おはなしひろば	きらら
		つくってあそぼうひろば	こどものいえ

### 親子ふれあい教室（要予約） 「チョコ巻きクレープとおふでトリュフを作ろう」

日 時/1月22日(土) 13:30～15:30  
 場 所/やしろこどものいえ(工作室)  
 対 象/小学生、幼児の親子15組程度(先着順)  
 参加費/1家庭300円 1月15日(土)締切  
 持ち物/エプロン、三角巾、マスク、パウチ2個

### ちくちく教室「ポンポン動物を作ろう」(要予約)

日 時/1月15日(土) 13:30～14:30  
 場 所/やしろこどものいえ(工作室)  
 対 象/小学生・幼児の親子15組程度(先着順)  
 持ち物/毛糸・はさみ

**子育て巡回相談** やしろこどものいえ 1月 7日(金)  
 (予約不要) 滝野児童館きらら 1月18日(火)  
 10:00～12:00 東条鯉こいランド 1月14日(金)

やしろこどものいえ ☎42 8543 開館 9:00～17:00  
 滝野児童館きらら ☎48 0765 開館 9:00～17:00  
 東条鯉こいランド ☎46 0576 開館10:00～16:00

## 寒い冬を元気に乗り切ろう

昨年冬は、新型インフルエンザが流行しました。今年も、新型インフルエンザと旧来の季節性インフルエンザが、ともに流行する可能性があります。

低い気温と乾燥した空気を好むインフルエンザウイルスの流行のピークは、年末から2月にかけてです。日ごろの健康管理と予防をしっかりと行いましょう。

### 対策 うがい・手洗いをこまめに行いましょう。

帰宅後は必ずうがい・手洗いを行いましょう。  
 せっけんを使用し、ウイルスを洗い流しましょう。  
 洗った後は、清潔なタオルでよく拭き取ってください。



### 対策 咳エチケットを守りましょう。

咳やくしゃみを出す時は、ティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ、2m以上離れて行いましょう。  
 鼻水や痰はティッシュペーパーに出し、蓋つきのゴミ箱に捨てましょう。  
 マスクを着用し、周囲の人や咳をしている人にもマスクの着用をすすめましょう。



### 対策 免疫力を上げる生活習慣をつけましょう。

栄養バランスを考えた食事をとりましょう。  
 適度な運動で、ウイルスへの抵抗力を上げましょう。  
 十分な睡眠をとり、疲れをとるようにしましょう。  
 ウイルスが生存しにくい室温・湿度(室温21～24℃、湿度50～60%)を保ちましょう。



インフルエンザの症状(38～40℃の急な高熱、倦怠感、筋肉痛、関節痛など)が出たら、早めに医師の診察を受けましょう。

問い合わせ  
 加東市保健センター ☎42-2800